

ȘERBAN DERLOGEA

合気道

AIKIDO

pentru toți

editura universității din bucurești



Parcarea Universității din Upsala, Suedia
(foto 2003 prof. Mircea Pașcovici - UPB)
Educația fizică este o obligație igienică pentru oamenii civilizați.
Nu din cauza sărăciei merg nordicii pe bicicletă!

Coperta I: Valul de Hokusai

Cea mai bună educație fizică pentru toți este Aikido,
o Artă marțială neviolentă și o Căle de înălțare spirituală.
Așa cum luntrașul din imagine înalțează spre felul îndepărtat,
înfruntând hotărât valurile înspumate, omul adevărat urmează
Calea - luptând curajos cu diavolii propriei sale ființe.



Cartea a fost publicată cu sprijinul
CENTRULUI DE ARTE MARȚIALE
ȘI STUDII ASOCIATE - CASA
UNIVERSITATEA DIN BUCUREȘTI



ansibumei.ro

ȘERBAN DERLOGEA **AIKIDO** pentru toți

Pentru cei care caută...

În amintirea unor Oameni, fără ajutorul cărora aș fi fost altfel:

- Costache Enescu, chirurgul care m-a „născut” a doua oară, operându-mă de peritonită acută când aveam doi ani;
- Gheorghe Popescu (Moș' Nicu) – un fel de bunic, cel mai bun om pe care l-am întâlnit;
- Alexandru Dincă (zis Walker) – colegul de liceu cu care încercam să schimbăm lumea, pe vremea zaveriei din '56 de la Budapesta;
- Ion Avram – profesorul de sport din liceu, elev al vestitului Mikonosuke Kawaishi (Franța), care mi-a dezvăluit lumea Judo-ului într-o vreme când la noi orice artă marțială era interzisă;
- Ion I. Gologan (Nenea Nelu) – unchiul meu, profesor de agronomie la Iași, înțelept modern care știa ce e “după”;
- Mihaela Șerban (Ușa) – sora mea, care a publicat la Apimondia primele mele cărți neconvenționale;
- Alți filantropi, care la nevoie mi-au dat să beau din cana lor, sau m-au ajutat „să bat un cui”...

Omul de omenie este Om fără să știe...

AVERTISMENT:

Această carte nu dezvăluie tehnici secrete cu care să câștigi o **luptă** cu alții, ci arată cum poți duce **războiul** cu tine însuși - dacă vrei să devii Om.

Fără supravegherea unui îndrumător competent, ideile și exercițiile prezentate în carte pot fi dăunătoare. Autorul și editura nu au vreo responsabilitate pentru orice accident, insucces sau consecință de orice fel, care ar putea apărea prin folosirea unor informații, sfaturi și indicații din carte.

Toate drepturile asupra cărții aparțin autorului. Opiniile și concepțiile exprimate în carte aparțin autorului; Editura n-are nici o vină.

Autorul mulțumește dinainte cititorilor care îi vor transmite opinii și sugestii la adresa: serban@derlogea.ro

Șerban Derlogea

Ai-Ki-Do pentru toți

Proiectul:
„Un Dojo în fiecare școală românească”

Editura Universității din București

2007

PREFAȚĂ

„Aikido pentru toți” conține amintirile și ideile autorului despre Arta marțială pe care a îndrăgit-o și studiat-o zeci de ani. Cititorii vor găsi idei despre autoapărarea multilaterală – pentru a supraviețui într-o lume tot mai violentă, sau despre soluționarea problemelor sociale cu ajutorul educației fizice - într-o lume tot mai degenerată fizic, sau poate vor afla o Cale spre iluminarea spirituală - într-o lume tot mai robită banului. Temele cărții sunt prezentate într-o manieră directă, fără artificii stilistice, ca o reacție a autorului față de problemele perene ale societății în care trăiește. Numeroase povestioare cu tâlc din folclorul autohton și cel oriental însuflețesc expunerea uneori tehnică dar niciodată plicticoasă.

Autorul propune înnoirea sistemului actual de învățământ prin creșterea substanțială a importanței educației fizice în ansamblul disciplinelor curriculare.

Dl. profesor Șerban Derlogea nu încearcă să încante cititorul cu dezvăluirea unor „secrete” despre invincibilitate, tinerețe fără bătrânețe sau alte clișee fantasmagorice, deseori asociate practicilor orientale. În schimb, propune scopuri idealiste dar pragmatice, cum ar fi modelarea caracterului tinerilor cu ajutorul artelor marțiale, ca să devină cetățeni mai buni. Cartea constituie o continuare a manualului de Aikido apărut acum 17 ani [2] și pune accent pe etica Budo. Ea tratează problematica Aikido dintr-un punct de vedere educativ practic, mai rar abordat în cărțile de profil disponibile. Lucrarea urmărește îmbunătățirea relațiilor din societate (*team building*), însușirea capacității de critică constructivă și autocritică, limpezirea ținutei morale, cu ajutorul învățăturilor marilor maeștri (în special creatorul Aikido, *O Sensei* Morihei Uyeshiba).

Cartea se constituie într-un manual inedit și neconvențional despre iscusința de a îmbina adevărurile cotidiene cu cele fundamentale, abordând teme sociale, educative, psihologice și filozofice de actualitate, dar cu originea în vechile perioade de formare a taoismului, zenului, confucianismului. În prezent aceste concepții care au străbătut secolele reprezintă o alternativă față de sistemul tradițional de educație occidentală. Manualul caută să ușureze accesul la valorile fundamentale (tradiționale și moderne) ale Extremului-orient și ale Occidentului, unde noțiuni ca blândețea și curajul, iubirea și teama definesc Armonia Universală la care aspira orice om cu minte.

Cele mai importante câștiguri rezultate din practicarea Aikido și altor arte marțiale neviolente sunt fără îndoială cele legate de conștiința creatorilor lor și de modelele morale ale vechilor epoci. De-a lungul timpului aceste exemple valoroase au fost însă deformate de convenții și prejudecăți, care corespund mai curând

ideilor celor care au preluat învățăturile marțiale, și mai puțin celor care le creaseră. Civilizația japoneză a beneficiat de o pleiadă de maeștri iluștri, mulți din ei încă necunoscuți în Europa, unde în ultimul timp se promovează din păcate aspecte culturale facile sau mercantile, cum ar fi desenele animate (Manga) sau muzica pop japoneză. E cazul să revenim la adevăratele izvoare, la marile valori!

Dr. profesor Șerban Derlogea (n. 1937) a fost unul dintre pionierii Aikido în România. Acum predă la **Centrul de Arte Marțiale și Studii Asociate** al Universității din București, alături de un grup interdisciplinar de specialiști în arte marțiale, psihologie, limbi străine, filozofie și educație fizică. Ei caută și propun soluții noi pentru refolosirea valoroaselor metode tradiționale de educație extrem-orientale în cadrul pedagogiei moderne. **Centrul** are până acum un caracter unicat pe plan național, subliniind astfel rolul Universității din București ca lider al schimbării în domeniul noilor metode de educație. El s-a bucurat de sprijin nu doar din interiorul Universității (din partea Rectoratului și Facultăților de Psihologie, Limbi străine, Filozofie) ci și din partea Ambasadelor din București ale Japoniei și Republicii Populare Chineze.

Vrem ca în viitor să prezentăm și alte lucrări de interes pentru studenți, cadre didactice și publicul larg, elaborate de colaboratorii **Centrului**.

Recomand cu căldură prezenta lucrare tuturor amatorilor de Aikido, dar și altor practicanți de arte marțiale, sau celor interesați de cultura și civilizația orientală în contextul globalizării.

Lector dr. Ghiocel Bota
Coordonator al
Centrului de Arte Marțiale și Studii Asociate CASA
al Universității din București

ian. 2007

CUVÂNT ÎNAINTE

O carte care să aibă ca finalitate înnobilarea moral-spirituală și fortificarea corporală a omului este nu numai bine-venită, ci chiar imperios necesară în societatea românească de astăzi, măcinată de tensiuni, conflicte și dezechilibre majore.

Evidențiind cu curaj și discernământ condițiile și situațiile actuale care frânează sau alterează procesul de formare al unor personalități integre, armonioase, animate de valori și idealuri socio-morale perene, autorul consideră că singura cale eficientă pentru ieșirea din criză este restabilirea în școală și în mentalitatea colectivă a statutului educației fizice, iar în contextul ei – introducerea practicării **Aikido** ca materie obligatorie. În opinia autorului, Aikido nu este o simplă metodă japoneză de luptă, ci o educație fizică integrală, o „*Cale marțială cu ajutorul căreia oricine o practică poate dobândi atât sănătatea corpului și tăria de caracter, cât și limpezimea minții și echilibrul psihic interior*”, necesare înțelegerii corecte a provocărilor și găsirii răspunsurilor celor mai adecvate.

Și într-adevăr, prin prezentarea clară, sistematică și argumentată a principiilor filozofico-psihologice pe care se întemeiază și a structurii operaționale interne (*ce* și *cum* trebuie făcut), cititorul se poate convinge că această metodă se adresează și influențează, în același timp, benefic, toate componentele și laturile personalității.

Sistemul de exerciții și acțiuni pe care îl include în sine Aikido este de natură să contribuie realmente la formarea și dezvoltarea unor mecanisme psihologice de autocontrol apte să ne asigure o bună gestionare (stăpânire) a emoțiilor primare negative – frica, agresivitatea, impulsivitatea, anxietatea – păstrarea echilibrului și lucidității în situații critice, conflictuale și dezvoltarea cu cei din jur a unor relații sănătoase de încredere, cooperare și comunicare.

Cartea câștigă în consistență și credibilitate nu numai prin excelența modului de prezentare a problemelor pe care le subsumează Aikido, ci și prin valorificarea de către autor a bogatei sale experiențe de practicant și instructor în acest domeniu.

Considerăm că recomandările și concluziile pe care Domnia sa le formulează merită a fi luate în atenție atât la nivel individual, cât și la nivel instituțional-educational. Introducerea acestei metode în școli, în cadrul educației fizice, ar fi de un real folos pentru realizarea laturii educative a procesului de învățământ.

Profesor univ. dr. Mihai Golu

De 150 de ani se strigă: ”Deșteaptă-te române!” și nimeni parcă nu se trezește.

De ce chemarea asta rămâne „un strigăt în pustiu”?

Și, oare ce ar trebui făcut pentru a ne „trezi”?

Introducere

Cum funcționează oamenii? Ce îi mână și de ce?

În copilărie întrebam cum funcționează tramvaiul, liftul, radioul și alte mașinării, pentru că mi se păreau minuni de neînțeles. Cu vremea am aflat însă că problema cea mai grea nu este priceperea mașinilor, oricât ar fi ele de complicate, ci înțelegerea oamenilor, a modului cum gândesc și acționează. Căci oamenii crează nu numai complexitatea derutantă a obiectelor, ci și răutatea infinit mai mare a conflictelor cu semenii. Mi-a fost greu să pricep de ce indivizi aparent respectabili au purtări necivilizate, sunt lipsiți de bun simț și gândire rațională, își fac rău singuri și le dăunează altora. M-a surprins agresivitatea celor care vor putere sau avere, sau violența în vorbe și fapte pe care o manifestă de-a-valma tineri și vârstnici, bărbați și femei, în mai toate împrejurările.

Lumea în care trăim nu este nici pe departe perfectă și prietenoasă cum ne-o prezintă de obicei părinții și școala, ci dimpotrivă: complicată, crudă, nemiloasă. Așa se face că „tranziția” actuală - care pare că nu se va mai termina, în loc de a scădea răutatea oamenilor, cum ar cere civilizația, de fapt accentuează samvolnicia, măbind inegalitățile sociale și distrugând solidaritatea socială. Numeroși oameni ajung victime – adică mână de lucru ieftină, ori prostituate, sau carne de tun pentru războaiele altora, în timp ce mulți alții devin profitori odioși.

Însă vina pentru suferințele îndurate aparține victimelor: nu ungurii, franc-masonii sau rușii etc. sunt de vină pentru soarta oricăruia din noi, ci fiecare e responsabil de viața lui. Succesul „răilor” de tot felul: ticăloși, escroci, hoți, proxeneți, criminali, politicieni corupți șamd se datorează foarte puțin calităților lor: inteligență, competență etc. (foarte adesea reale!), și foarte mult *defectelor sau slăbiciunilor victimelor*: prostie, indolență, credulitate, neatenție, incompetență, lăcomie, lipsa de vigilență, de cultură, de informație, de solidaritate șamd.

Negândind și neluptând ca să devină mai tari, pentru a se adapta la noile realități, cei slabi riscă să piară.

Mânați și orbiți de instincte, majoritatea oamenilor sunt materialști și văicăreți. Ei ar fi mai mulțumiți de viața lor dacă s-ar gândi și la altceva decât hrană, sex, bani. Lumea ar fi mai bună și oamenii mai fericiți dacă ar ști cum să-și îmbogățească sufletul, cum să facă și să păstreze prieteni. Deoarece nu banii, puterea de a stăpâni peste alții, mașinile 4x4 sau turnulețele de pe case dau măsura calității de om - ci trăirile sufletești și numărul prietenilor adevărați.

Dorința excesivă de a face avere este o boală mintală. Pentru înavuțire e nevoie de o atitudine mentală complet opusă respectului de oameni și iubirii aproapelui. Căci avere nu se poate face muncind cinstit, productiv, ci doar înșelând alți oameni sau profitând de slăbiciunile lor. (Recunosc că există și bogați de excepție: cel mai „tare” îmi pare a fi un american, despre care am aflat că nesilit de nimeni și-a donat gratuit un rinichi, unui bolnav necunoscut!!).

Între prieteni, nu valoarea materială a cadoului contează, ci semnificația lui.

Un european ajuns cu treburi în China locuia alături de numeroși vecini, cu care s-a împrietenit. În ajunul Crăciunului – sărbătoare inexistentă în China – se trezește la ușă cu bătrânul administrator al blocului, care-i spune: "Domnule, noi te prețuim pentru că ești un vecin bun și un om de treabă. Știm că pentru dumneata mâine e o mare sărbătoare și că ești singur. Să știi că îți suntem cu toții alături și te rugăm să primești din partea noastră acest cadou de Crăciun", după care îi întinde o cutiuță frumos ambalată. Omul fu impresionat, mulțumi și deschise cutia – înăuntru era o monedă de doi bani, găurită, având legate de ea o mulțime de bucăți de sfoară colorată.

Nedumerit, străinul întrebă ce înseamnă asta.

Chinezul îl lămuri: "e un obicei de-al nostru. Fiecare din vecinii și prietenii dumitale a înodat câte o sfoară, prin care se leagă să-ți dea o zi fericită din cele câte i-au mai rămas de trăit. În felul acesta ai câpătat în dar câteva zile fericite!". Creștinul fu adânc mișcat de gest și își sărbătorește cu multă bucurie Crăciunul. El mărturisea că după aceea a avut parte în viață de zile fericite, fără a ști dacă erau din cele la care avea el „dreptul” - sau consuma din cele primite cadou. Mai târziu călătorul a dăruit moneda unui prieten, după ce îi adăugase încă o sfoară, prin care dădea și de la el o zi fericită.

Aflam deunăzi că un dregător de-al nostru pregeta să-și declare averea, susținând că procedura e greoaie și ar fi nevoie să refacă formularul pentru orice fleac. De exemplu, dacă ar dăruia soției un cadou mic – un parfum de 100 euro zicea el (pentru mulți români, un întreg salariu). Nu mă leg de frica lotrului că i se vor dezvălui matrapazlăcurile, ci de opinia parvenitului că sentimentele ar fi cu atât mai grozave cu cât cadoul demonstrativ e mai scump. Nici nu-i trecea prin cap că nevastă-sa ar fi fost mai bucuroasă de un gest sufletist, chiar dacă era mai ieftin.

Nu m-ar mira să pățească și el la fel cu individul - toată vremea atât de ocupat cu "treburi" încât nu mai avea timp pentru soție - care sosește pe neașteptate acasă și își găsește nevasta zbenguindu-se în pat cu un tânăr. Scandal, nervi – dar sare și femeia cu gura: "stai mă, că nu e ce crezi tu! Nu e nici un adulter, nu trăiesc cu el. Nici nu-l cunosc. E vorba doar de o faptă bună: pe tânărul acesta l-am găsit în fața bisericii și mi s-a făcut milă de el că părea tare necăjit. L-am chemat acasă să-i dau ceva de pomană. I-am dat să mănânce bucata aia de friptură pe care o lăsaseși tu ieri, că te-ai săturat. Apoi, i-am dat haina aia veche a ta, care zăcea în dulap pentru că ție nu-ți mai trebuie.

Atunci tânărul m-a întrebat: doamnă vă rog, mai aveți de dat și altceva de care domnul nu are nevoie?"

Peste tot oamenii au defecte – "omenești". Însă noi ne-am născut și am trăit la răscrucea dintre civilizația occidentală și cea orientală, adică „*sugem de la două mame*”, sau „*stăm cu luntrea în două cururi*” - cum delicios ne pocea zicala un mare dregător străin. De aceea avem calități și defecte luate și de la unii și de la alții. Poate că am adunat cu nesăbuiță, căci până una-alta românii sunt ultimii din Europa în prea multe privințe.

Toate defectele pot fi însă corectate cu puțină învățătură bună. Dar pentru schimbare e nevoie de voință și muncă, adică un efort pe care prea puțini consimt să-l facă, deși consecințele lenei sunt dezastruase. Din cauza neștiinței și nesimțirii **românii riscă să devină o nație în declin**, o gloată fără identitate colectivă.

Încă mai sper că Țara mea n-o să dispară; dar ce fel de oameni o vor popula? *This is the question...* Oare cum vor fi românii viitorului: sănătoși la cap și corp, falnici și respectați de străini - sau niște milogi degenerați? Și, vor mai vorbi ei românește - sau vor fi anglofoni, rusofoni, chinezofoni, țiganofoni, mârlanofoni? Căci locuiești într-o limbă – nu într-o țară (Cioran dixit).

Tinerii sunt viitorul – adică ei îl fabrică. Însă ce fel de viitor ar putea construi tinerii produși de școlile noastre? Foarte mulți sunt nesimțiți, incult și neobrazăți, nevolnici sau obezi, alcoolici sau mai rău, fumători fără dileme, individualiști iresponsabili fără vreun ideal spiritual, total dezinteresați de binele public: 88% dintre cei cu vârste între 15-25 de ani visează să emigreze (Banca Mondială, 2006). Alți conaționali sunt deja cu un picior în groapă din cauza sedentarismului, chiar dacă au poate capul toabă de carte.

Mai sunt și concetățeni cărora le pasă. Însă prea puțini din acești români "treji" caută soluții de folos obștesc, majoritatea promovând calea salvării individuale. Iar când cineva câștigă ceva, de obicei nu se mai gândește și la ce pierde alții (până la urmă și el) cu această ocazie. Din păcate, pe lângă vaiete și vise, cei care mai doresc „schimbarea la față” în bine a României și a românilor nu vin și cu propuneri practice, realiste, constructive.

Din cauza iuțelii uriașe cu care se schimbă lumea actuală, ca să supraviețuim trebuie să ne „vindecăm” urgent de metehnele care ne debilitază. În acest scop avem nevoie de o metodă verificată, coaptă, care să se poată aplica rapid tuturor. Altfel, până ce inventăm noi alta nouă, am dispărea de pe fața pământului!

Eu susțin că există o astfel de soluție: **(re)educarea caracterului** oamenilor, prin **revoluționarea învățământului** - bazată pe **valorificarea educației fizice**.

Educația fizică poate îndrepta, deștepta, vindeca și chiar mântui oamenii.

Pentru cei „treji”, sportul nu este un moft, sau un spectacol, sau o afacere – ci o datorie morală și obligație cetățenească. Așa că trebuie **practicat** de toată lumea: la școală sau la serviciu; în armată și în închisori; în spitale și în parcuri. Dar nu un simplu sport, ci o educație fizică; și nu orice educație fizică, ci neapărat Aikido.

De ce? Deoarece **Aikido este cea mai bună educație fizică pentru toți**.

La prima vedere Aikido pare un fel de dans, o metodă japoneză de luptă mai blândă, ce seamănă cu binecunoscutul *Judo* și servește la autoapărare. De fapt, este cu totul altceva: o educație fizică, mai precis o ***Cale marțială***. Cu ajutorul acestei învățături oricine poate dobândi sănătatea corpului și tăria de caracter, dar și limpezimea minții ca să poată înțelege provocările lumii spre a le răspunde demn și eficient, pentru a se salva pe ei și a influența în bine viața celor din jur.

Aikido este o activitate legată de cele mai simple funcții și senzații corporale (respirația, transpirația, frica, durerea etc.), dar și de cele mai evolute activități mintale și sentimente sufletești (planificarea, decizia, respectul, iubirea etc.).

Cu adevărat, ***o educație – de la supraviețuire la iubirea de oameni***, adică de la animalitate la raționalitate și mai departe, spre spiritualitate.

Cine face Aikido devine echilibrat și sănătos, plus că:

- va putea să se privească în oglindă fără să se rușineze de ce vede acolo;
- va zâmbi și pe patul de moarte la fel cum a zâmbit în viață, fără să-i fie teamă de întâlnirea cu autoritățile de “dincolo”, așa cum nu i-a fost frică nici de oamenii de aici.

Satisfacții pe care unii nu dau doi bani. Dar care pentru mulți contează...

Viața este și o călătorie inițiativă, o descoperire a lumii, a celorlalți oameni. Dar ea nu e o treabă simplă, nici plăcută, ba uneori chiar atât de periculoasă încât duce la sfârșitul prematur. Deși se mai sprijină și pe unii din jur, fiecare trăiește și moare singur, în mintea și corpul său. Pentru supraviețuirea speciei înaintașii au datoriat să ajute tinerii să se inițieze cu pierderi minime în arta de a trăi, dar și tinerii au obligația de a se strădui să nu piară înainte de a le „expira termenul de garanție”. În „călătoria” mea, am aflat – uneori cu suferință - că în afară de cunoașterea unei meserii cu care să câștig cinstit o pâine, pentru a trăi în societate e obligatorie și cunoașterea metodelor de autoapărare și a artei negocierilor (tocmelii). Pe la 40 de ani am descoperit Aikido și avantajele conviețuirii pașnice, sau a milei față de ceilalți. Aikido m-a ajutat să-mi descopăr defectele și să pricep înfățișarea înțelepciunii (așa sper ...). M-am lămurit și *cum funcționează oamenii*.

Din păcate, nu m-am *deșteptat* nici ușor, nici repede, nici de tot. Am fost nevoit să lupt multă vreme cu dracii ascunși în corpul și mintea mea. Încerc să evit ispitele și să fac ce ar trebui făcut, deși nu izbutesc mereu. Mă orientez după ce cred eu că ar fi binele și răul, nu după criteriul profitului personal.

Încât, după o viață întreagă - *am ajuns prea bătrân ca să iau o nevastă, prea sărac ca să mai mănânc carne, prea pățit ca să mai fac păcate; mi-a rămas doar Aikido...* (ca să parafrazez un călugăr Zen). Dar nu *Aikido sportiv* (pentru plăcerea personală), ci *Aikido educativ* (pentru folosul comun). În plus, caut să-i lămuresc pe cei din jur să se „trezească” – apucându-se de Aikido din timp, nu la bătrânețe.

Am pornit să scriu rândurile de față văzând cu tristețe că educația fizică în general și Învățătura Aikido în special nu-i atrage pe mulți tineri. Încă mai sper că ei ocolesc biblioteca și *Dojo*-ul doar pentru că nimeni nu le-a spus cum să se

pregătească și ce să facă spre a da piept cu viața ca niște cetățeni demni, nu ca milogi sau ca fiare. Nu pot accepta ideea că ar fi „irecuperabili”.

Lucrarea încearcă să răspundă unor întrebări cum ar fi:

1. De ce e lumea smintită?
2. Cum am putea s-o dregem?
3. De ce toți oamenii ar trebui să învețe Aikido?
4. Ce este și ce poate face Aikido?

Cartea sper să fie utilă atât celor ce practică Aikido cât și altor cititori, care să se dumirească ce e cu viața lor - înainte de a fi prea târziu. Ea este destinată ambelor sexe, fără nici o discriminare sau preferință., așa că tot ce veți citi despre „el” e valabil și pentru „ea”. Iar “**elevi**” se chiamă toți cei ce studiază Aikido, indiferent de vârstă. Cine dorește să afle și alte aspecte ale Artei, în afara celor cuprinse aici, trebuie să caute în alte cărți, sau cu *Google*. Ori, mai bine să meargă în orice *Dojo*, pentru a descoperi singur răspunsul.

Aikido este oglinda ***vieții raționale***. Fiind un subiect vast, despre Aikido se pot spune multe, inclusiv ideile pe care le susțin (și care nu sunt toate ale mele, spre deosebire de opinii). Nu merg până acolo să cred că ele ar fi chiar „adevărul absolut”, însă după cele deja văzute în viață, nici nu socot că ar fi simple scorneli. M-aș bucura să fie luate în seamă și însușite, ori combătute cu argumente. „*Nu voi să mă cert, pentru că nu știu dacă (până mor) mi-a mai rămas destul timp să mă impac*” (Dem. Rădulescu); dar nu pot să tac. „*Nu sunt Elveția*” ca să rămân neutru, cum zicea un clasic (încă) în viață. Câtă vreme în jur este atâta tembelism și nebunie, o carte despre legătura artelor marțiale cu lumea nu se putea ocupa de „parfum de roze” și iluzii, de distracții sau competiții sportive, de „artă pentru artă”.

Nu mai e timp de pierdut. Vreau să provoc discuții și să stârnesc fapte (căci Aikido = viață = mișcare, nu stagnare sau zacere), chiar dacă nimeni nu e profet în țara sa. Nici *Manifestul comunist* n-a avut succes în patria lui Marx sau a lui Engels. Prostia, răutatea și nebunia există oriunde în lume, peste tot unde sunt oameni. Dar România cu bunele și relele ei este Țara mea. „*Cu ea defilez*” și de ea îmi pasă. Așa că visez la vremea când în orice școală ***românească*** va fi câte un *Dojo* iar societățile noastre de asigurări pentru sănătate vor impune tuturor celor înscriși să facă Aikido.

E un vis frumos, cu mulți adversari, în primul rând neștiința și nesimțirea părinților, educatorilor, întregii societăți. Ca să prindă viață, această utopie are nevoie de multă visare (și acțiune!), din partea cât mai multor oameni vrednici. Sper că o vor îmbrățișa și până la urmă vor reuși s-o pună în practică cei care asudă acum în *Dojo*urile din toată țara.

Scoala internațională (privată) *Mark Twain*, din București, este prima dar și singura de la noi care a introdus Aikido ca ***materie obligatorie*** pentru elevi. Însă, de ce ar învăța lucruri folositoare numai odraslele părinților avuți? Ce „vină” au celelalte milioane de copii, condamnați de societate să crească cocoșați, obezi, miopi, milogi, drogați?

Aikido înseamnă nu vorbe - ci fapte, efort și transpirație, fără un câștig imediat și aparent. De aceea, în ciuda foloaselor sale reale este o activitate de petrecerea timpului liber mult mai puțin atractivă decât numeroasele alternative sedentare, oferite de reclama comercială care ne înghesuie peste tot.

Nu-mi fac mari iluzii despre înmulțirea spontană a practicanților de Aikido după ce va apare cartea. Eu caut doar să duc mai departe sarcina benevol asumată de a răspândi cunoștințele ce le-am primit în dar, de la oameni deosebiți.

Nu pierd speranța - și mai încerc. Poate că unele semințe vor rodi!

Așa dar, să vă spun ce-am aflat studiind Aikido. Dar mai înainte de asta, voi exprima și aici cu recunoștință câteva binemeritate

Mulțumiri

celor care m-au ajutat să termin cu bine cartea – și au publicat-o:

- Autorul desenelor: Cristian Mircea;
- Pentru copertă (și altele): Octav Nicu Bărbulea;
- Participanții la îmbunătățirea manuscrisului: Angela Mihai, Andrei Bănescu, Simona Condurățeanu, Florin Popescu, Adrian Vasilache, Claudia Mihai, Vlad Ghițulescu, Secil Omer, Adrian Iftime, Marius Radu, frații Șovărel;
- Autorii cărților indicate în # 15;
- Corespondenții listei de discuții www.Aikido-L.org;
- Ziariștii săptămânalului *Dilema (Veche)*, cu dialectică molipsitoare;
- Radio (Delta) RFI și Radio BBC;
- Instructorii și elevii cu care am colaborat de-a lungul vremii pe diverse *Tatami*, în mod deosebit prof. Dan C. Ionescu, prof. Ioan Grigorescu, prof. Adrian Vasilache;
- Pentru sprijin logistic: Florin Dumitru, Irina Micșunescu, Nigel Vaughan; Ioana Bărbulea; prof. Ghiocel Bota; prof. Mircea Pascovici (UPB);
- ***Centrul de Arte marțiale al Universității din București și Federația de Aikido Tradițional „Kiai”***;
- Editura Universității din București;
- și „*last – but not least*”: prof. dr. Ioan Pânzaru, rectorul Universității din București.

CUPRINS

Prefață; Cuvânt înainte

Introducere

1. Argument: lumea noastră

- 1.1. Ne-simțirea ne sufocă
- 1.2. Prostia ne doboară
- 1.3. Sminteala ne răpune

2. De ce e lumea așa?

- 2.1. Păcatele civilizației moderne
- 2.2. Omul – un animal drogat sexual
- 2.3. Decadența civilizației
- 2.4. “S”urile îndestulărilor
- 2.5. “S”urile calicilor
- 2.6. Omenirea - încotro?

3. Ce-i de făcut?

- 3.1. Omul și problemele societății
- 3.2. Educația actuală este greșită
- 3.3. Deșteaptă-te române!

4. Educația fizică pentru toți

- 4.1. De ce fiecare om trebuie să facă efort fizic?
- 4.2. Renașterea societății - prin educație fizică
- 4.3. Artele Marțiale pentru toți
- 4.4. “Bătaia” o fi ruptă din Rai?

5. Educația prin AIKIDO: de la supraviețuire la iubirea de oameni

- 5.1. Ce este Aikido?
- 5.2. Aikido și sănătatea
- 5.3. Aikido și relațiile între oameni

PARTEA I-a: DE CE Aikido?

- 5.4. Aikido ca sistem de educație
- 5.5. Aikido și femeile
- 5.6. Instructorii de Aikido
- 5.7. Aikido educativ (pentru toți)
- 5.8. Aikido NU este o metodă de autoapărare fizică
- 5.9. De ce (să) facem Aikido?
- 5.10. Proiectul : În fiecare școală românească – un *Dojo*!
- 5.11. Până când?

PARTEA II-a: CE ESTE Aikido?

6. Aikido pentru suflet: etica

- 6.1. Etica artelor marțiale
- 6.2. Etica faptelor
- 6.3. Etica gândirii
- 6.4. Iubirea de oameni (*Filantropia*)
- 6.5. Alte izvoare de reguli morale *Budo*
- 6.6. Deontologia instructorului

7. Aikido pentru corp: principiile mișcării

- 7.1. Ținuta și Postura (*Shisei*)
- 7.2. Deplasarea (*Sabaki*)
- 7.3. Căderile (*Ukemi*)
- 7.4. Reacția la un atac
- 7.5. Contra-atacul
- 7.6. Mișcarea
- 7.7. Loviturile (*Atemi*)
- 7.8. Exercițiile cu arme
- 7.9. Exerciții ajutătoare pentru Aikido (*Junbi Taiso*)
- 7.10. Jocuri ajutătoare pentru Aikido
- 7.11. Un corp mai zdravăn

8. Aikido pentru minte: *Ki*

- 8.1. Ce este *Ki*?
- 8.2. *Ki* și viața
- 8.3. Unificarea corpului cu mintea
- 8.4. Transferul cunoștințelor despre *Ki*
- 8.5. Prima etapă: înțelegerea *Ki*-ului
- 8.6. Etapa a doua: înțelegerea celor 4 Reguli de coordonare
- 8.7. Etapa a treia: dezvoltarea *Ki*-ului
- 8.8. Etapa a patra: perfecționarea

- 8.9. Întărește-ți mintea – cu ajutorul Ki-ului
- 8.10. Circulația energiei în corp
- 8.11. Curățirea ființei (*Misogi*)

PARTEA III-a: CUM SE ÎNVAȚĂ Aikido?

9. Transferul de know-how: profesorul și elevii

- 9.1. Învățătura Aikido
- 9.2. Locul transferului
- 9.3. Salutul
- 9.4. Antrenamentul (*Keiko*)
- 9.5. Transmisia cunoștințelor
- 9.6. Pregătirea psihologică
- 9.7. Ce îndatoriri are elevul?
- 9.8. Fără violență!
- 9.9. Metoda vizualizării
- 9.10. Aikido cu copiii
- 9.11. Aikido cu adulții
- 9.12. Antrenamentul – între distracție și agonie
- 9.13. Silința de unul singur
- 9.14. Învățătorii și învățăturile mele

PARTEA IV: DE UNDE VINE ȘI ÎNCOTRO SE DUCE Aikido?

10. Trecutul, prezentul și viitorul Aikido

- 10.1. Trecutul Aikido
- 10.2. Aikido în prezent
- 10.3. Viitorul Aikido

PARTEA V-a: Aikido ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI

11. Arta păcii - de la teorie la practică

- 11.1. Aikido și conflictele
- 11.2. Societatea și violența
- 11.3. Autoprotecția contra violenței
- 11.4. Psihologia autoasigurării
- 11.5. Conflictul verbal
- 11.6. Autoapărarea corporală

12. Câteva dileme

13. De la lume adunate

- 13.1. Proiectul: Aikido pentru infanteria marină a SUA
- 13.2. La despărțire

14. Și, mai departe?

15. Surse de informare

1. Argument: lumea noastră

1.1. Ne-simțirea ne sufocă

1.2. Prostia ne doboară

1.3. Sminteala ne răpune

De voie, de nevoie, suntem vecini și ne „înghesuim” cu alți 6 miliarde de semeni, ba în curând chiar 7, pe *singurul* corp ceresc care oferă condiții bune pentru viață.

Planeta a devenit mică, însă oamenii orbiți de interesul personal se luptă între ei pentru avere sau putere fără să-și dea seama că resursele Pământului sunt limitate. Ei nu s-au dumirit că forțe supraomenești pe care nu le pot îndupleca nici un guvern, nici o armată, rugăciune sau șpagă, îi silesc să coexiste pașnic și armonios atât unii cu alții, cât și toți laolaltă împreună cu Natura. Din păcate “(în ultima vreme) *relațiile interumane au devenit mai grosolane, birocrații și politicienii sunt corupți, oamenii nu mai au idealuri, morala și comportamentul etic sunt în scădere, iar foarte mulți indivizi par că trec prin viață și societate „dormind de-a-n-picioarelele”*” (prof. Masando Sasaki, 8 dan, de la *Aikikai*).

În teorie – cu toții avem aceleași drepturi (și obligații...). În practică însă - unii sunt “*mai egali decât alții*” [8]. Dar cei care-și închipuie că după cele 7 zile biblice, în care a făcut lumea, “Dumnezeu” a intrat într-o vacanță prelungită și stă degeaba, lăsându-i pe ei să-l reprezinte aici și să-i conducă pe alții - se înșală. Iar faptele pe care ei le săvârșesc cu înconștientă ne târăsc pe toți spre un dezastru moral, în curând și corporal, iar într-o perspectivă apropiată - poate chiar spre dispariție.

Căci, ce vedem în lumea în care trăim?

1.1. Ne-simțirea ne sufocă

Peștele de la cap se-mpute

Ne-simțire înseamnă: insensibilitate la nevoile celor din jur, exploatarea lor nemiloasă, aroganță, mojie, minciună; nerespectarea regulii clasice de omenie “*ce ție nu-ți place, altuia nu face*”. Să te gândești numai la tine și deloc la nevoile sau sentimentele celorlalți. Ne-simțirea te face să nu-ți dai seama: că deranjezi pe altcineva; că există și alte păreri; că în aer plutește un pericol; că ești nepregătit sau

nepriceput – pentru o anumită treabă, sau în general, pentru viață; că faci rău altcuiva; că vei păți ceva rău dacă nu iei măsuri *preventive*. Înseamnă să fii mitocan și să te porți ca un ticălos, deși tu nu ești rău, doar înconștient.

Pietonii trec pe roșu; șoferii își parchează mașinile pe trotuare - silind trecătorii să meargă pe carosabil; în tramvai tinerii stau pe scaun iar bătrânii în picioare; telefoanele mobile sună în timpul spectacolului; în mijlocul orașului derbedei zbiară și fac murdărie ca la ușa cortului fără a fi deranjați de poliție; cerșetorii și prostituatele sunt agresivi. Parcă nimeni n-ar mai gândi la rostul vieții lui – sau a altora.

Locatarii consumă apă și căldură, dar nu-și plătesc întreținerea; mamele își abandonează sau își vând pruncii; ajutoarele pentru copiii handicapați sunt furate; ajutoarele sociale sunt cheltuite pe băutură; accidentații sunt lăsați să moară pe stradă; pădurile sunt defrișate până ce muntele se prăvălește peste sate iar țarina devine deșert.

Vedem prea adesea:

Cheflii și tineri care vorbesc tare sau dau muzica *mai tare*; nuntași care chefuiesc (și chefuiesc... și chefuiesc...); șoferi din ce în ce mai mulți care cred că muzica pe care o ascultă ei în mașină trebuie auzită de toată strada. Femei trecute, care se fac de râs mimând tinerețea. Bătrâni care nu se retrag la pensie, cramponându-se de scaun și de bani, bieți nebuni ahtiați de putere și până la urmă de viața deja trecută, care în loc să-și accepte vârsta și să-și recunoască noile limite, din ce în ce mai scăzute ale capacităților și posibilităților, sunt tolerați și adesea manipulați ori exploatați de cei din jur.

Mahări care își văd de interese fără să se sinchisească de norodul pe spinarea căruia trăiesc; parlamentari care își tot iau, dar nu dau nimic; diverși „foști” ce se bagă în față sau se înfig în scaune fără nici o jenă, înconștienți de ticăloșiile și dezastrele sociale ce le-au produs în carieră; numeroși fuduli, unii chiar cu girofar, care nu respectă nimic, ne trecându-le prin cap că legile sunt valabile și pentru ei.

Mulți trăiesc de azi pe mâine, fără nici un țel lăudabil sau înălțător. Afacerile cele mai rentabile sunt: comerțul și cămătăria; jocurile de noroc; prostituția și ghicitul; mita și hoția; „religia”. Cel mai bine se vând: hrana, sexul, frica, deoarece satisfac instinctele primare ale oamenilor: de supraviețuire, reproducere, teama de viitor.

Toată lumea se vaită, dar nu se implică în rezolvarea problemelor obștești. Unii se înduioșează de câinii vagabonzi - dar nu le pasă de oamenii mușcați de aceștia. Alții se preocupă de migrena unui gurist de la antipozi, pe care nu l-au văzut și probabil nu-l vor vedea niciodată în carne și oase, dar nu-l ajută pe vecinul cu care își dădeau zilnic binețe – și care a ajuns neputincios. Necesitatea pomenilor permanente de la străini pentru îngrijirea copiilor orfani sau părăsiți mi se pare o nemernicie descalificantă pentru autorități și societatea noastră.

Oamenii se emoționează de succesul unui boxer în Canada - dar nu sar în sprijinul unui trecător agresat de haimanale. Sunt impresionați de averea aiuritoare a unui fotbalist pe care îl venerează - dar practic nu fac nimica pentru a câștiga un

ban prin muncă cinstită. Averile fabuloase ale miliardarilor de “carton” sau ale fotbalistilor au rezultat nu atât din muncă, cât din neplata impozitelor. Pentru astfel de fapte, indivizii respectivi merită să fie la închisoare, nu să devină VIPuri.

Moravurile se carnavalizează. Avem parte de mai mult ecumenism – dar totodată și de mai multe conflicte (inter)religioase. Papa a participat la concerte rock cu cântărețe despuiate, pe malul mării mitropolii organizează slujbe religioase grandioase cuplate cu spectacole lumești de sunet și lumină (în realitate - de întunecime!). Deși aproape toți trecătorii își fac cruce când văd o biserică, credința adevărată s-a refugiat departe, la mănăstiri sau în creierul munților.

Nesimțirea a cucerit și Internetul. Ba chiar, președintele unei țări mari chiuiește în timpul programului de lucru (plătit din banii publici) și se apucă de fumat “trabucuri” cu o tânără dornică să facă orice spre a parveni.

Un milion de oameni joacă la loto – dar aproape nimeni nu pune mâna să curețe strada în fața casei. Copiii pot alege la televizor doar între filme cu violență și filme cu sex. Adulți bogați merg la meciuri sângeroase sau spectacole frivole, plătind pentru un bilet o sumă cât salariul mediu lunar, din care trăiește o întreagă familie. Ce poate gândi un asemenea „spectator” despre lume, echitate, solidaritate umană? Și mai ales - ce efect are purtarea lui asupra restului societății?

Avem „eroi” de la “Revoluție” vii și nevătămați. În locul răniților sau morților – avem scandalagii burtoși și bătauși, proprietari de terenuri și magazine primite gratuit, care cer respectul veșnic al națiunii lașe în timp ce vând legitimații în alb unor noi eroi porniți la lupta cu fîscul și poliția. Pe măsura trecerii timpului misterele „loviluției” se lămuresc și răsplata materială a “revoluționarilor” oportuniști apare din ce în ce mai nerușinată.

Pe când ticăloșii autohtoni și scursurile străine își dau mâna să apuce un ciolan, cetățenii nepăsători se înghesuie la televizor să privească telenovele sau meciuri de fotbal (vezi *ratingul*!), ori să chefuiască. Tot așa de inconștienți ca vesela omidă ce-și vede de ale ei - în timp ce larva viespii parazite (*Ichneumonida*) o mănâncă de vie din interior. Admirăm cu invidie patriotismul altor nații, bazat pe sacrificii exemplare, dar nu mișcăm un deget când propria noastră Țară este în pericol, ca și când ar fi a altora. Pe cetățeni îi leagă frica, foamea și dezastrele, niciodată scopul, sunt masochiști din lene și sadici din nepăsare. Alcătuite mai ales din individualiști fuduli, societățile moderne sunt *sinodale*, adică se reunesc fără a se uni. *Socializarea și coeziunea se pot asigura acum doar prin stres sau scandal* (Peter Sloterdijk).

Problema nu este doar în curtea noastră. După sute, poate chiar mii de ani de “civilizație”, în toată țările idealurile umane “*liberté, égalité, fraternité*” rămân niște idei frumoase – dar irealizabile. Libertatea nu e bună chiar pentru toți: cei mai mulți oameni sunt iresponsabili, uneori ucigași, alteori sinucigași. 20% din populația lumii consumă 80% din resursele Terrei. Ce egalitate poate fi între occidentalul cu venit de 15000-50000 dolari USA pe an și africanul care “trăiește”

cu mai puțin de 1 dolar USA pe zi, murind încet de foame și de sete – asta în timp ce fiecare vacă din Europa primește o subvenție de 3 dolari USA pe zi!?

Cât despre *fraternité* – în afară de câțiva idealiști (*Medecins sans frontières, Greenpeace, Maica Tereza* sau *Albert Schweitzer*), restul - *homo homini lupus!* Dezvoltarea celor săraci e amânată, durabilă e deocamdată neîncrederea și agresivitatea - pe plan local sau la dimensiuni mondiale.

Oamenii nu sesizează și nu vor să priceapă nici urmările propriilor fapte, nici consecințele pe termen lung ale faptelor altora. De vină e nesimțirea, produsă de păcatul trufiei.

1.2. Prostia ne doboară

Dacă ar dura prostia

Ar țipa toată România! (trupa Luna Amară)

Prea mulți oameni gândesc puțin, sau deloc, sau greșit. Școala nu le folosește la mare lucru. Prostia înseamnă ne-pricepere, sau ne-știință, sau neadaptarea modului de gândire la condițiile reale din jur, datorită multor cauze: informații incomplete sau greșite, instrucție greșită, lipsă de educație, deficiențe biologice și altele. Prostia este fapta (vorbe, muncă, intervenție etc.) fără gândire; acțiunea fără rațiune.

Iată doar câteva exemple: credința în minuni; supunerea fără cârteli la silnicii și răutăți; nestăpânirea fuduliei; goana după putere; hoția și răutatea, intoleranța și lehamitea, minciuna, trădarea, chiulul, cerșetoria etc.; birocrația și corupția; șpaga dată spre a evita efortul necesar pentru a face o treabă bună sau corectă; refuzul solidarității cu ceilalți; folosirea naivității sau neștiinței celor din jur pentru a-i domina sau exploata (în loc de a-i ajuta și ridica); preocuparea excesivă pentru sex; sexul neprotejat; neîncrederea în Învățătură și Carte; disprețul pentru cultură; să rămâi sedentar – când știi de sport; preocuparea pentru sportul competițional, în dauna sportului pentru toți; zgârierea numelui pe copaci, stânci, pereți; distrugerea pădurilor.

Cu toții vorbim prea mult și tăcem prea puțin. Țipăm mai mult, dar nu ne înțelegem deloc. Ne auzim, dar nu ne ascultăm. Iubim prea rar; urâm prea des. Citim prea puțin, ne uităm prea mult la televizor, nu ne mai rugăm cu adevărat. Am curățit aerul, dar am poluat sufletul. Avem clădiri mai înalte, dar răbdare mai puțină; șosele mai late, dar vederi mai înguste. Unii au locuințe mai mari - dar familii mai mici; copii mai puțini, dar jucării mai scumpe; mai multe servicii care să-i ajute - totuși mai puțin timp. Ne îmbătăm prea des, fumăm prea mult, cheltuim fără chibzuială și rădem prea puțin.

Avem mai multe diplome de absolvire - dar mai puțin bun simț; mai multe cunoștințe - dar mai puțină judecată; mai mulți specialiști - dar și mai multe probleme; mai multe medicamente - dar mai puțină sănătate. Părul mai lung și curajul mai scurt. Tocuri mai înalte - dar virtutea mai joasă. Fete altfel cumiți, care

sar în sus dacă le atingi din greșeală - umblă machiate strident și costumate ca niște prostituate, semnalizându-și (chiar dacă involuntar) disponibilitatea.

Deși se știe că nimic bun nu se poate face fără efort – s-a ajuns ca majoritatea femeilor și medicilor să prefere nașterea prin cezariană. Ba chiar se manipulează Natura cu medicamente, pentru ca nașterile să nu se facă în *weekend* – când lumea se “odihnește”...

Circulăm prea repede; ne supărăm prea tare, ne culcăm prea târziu și ne sculăm prea obosiți. Am învățat cum să câștigăm o pâine mai albă, dar nu cum să ne trăim viața. Am adăugat ani la viață, dar nu am dat viață anilor. Am învățat să ne grăbim, dar nu să așteptăm. Cheltuim mai mult, dar avem mai puțin; cumpărăm mai multe - dar ne bucurăm de mai puține. Cei cu dare de mână își iau mașini cât mai luxoase (și scumpe), dar acceptă fără proteste să le strice pe drumurile pline de gropi – în care autoritățile le-au îngropat tot banii lor. O mulțime de case sunt construite cu nepăsare în zone inundabile, ori seismice, sau amenințate de catastrofe naturale inevitabile: alunecări de teren, incendii de pădure etc.

Cu toții plănuim mai mult, dar îndeplinim mai puțin. Am realizat lucruri mai mari, dar nu mai bune. Ne-au crescut avuțiile dar ne-au scăzut valorile morale. Apar metode din ce în ce mai perfecționate de comunicare – însă oamenii se simt din ce în ce mai singuri. Scriem mai mult, dar învățăm mai puțin. Avem din ce în ce mai multe calculatoare cu informații în cantități năucitoare, facem mult prea multe copii la xerox, blocăm telefoanele cu mesaje SMS – și totuși din ce în ce mai puțin comunicăm cu adevărat.

Se știe că în curând apa va lipsi din multe regiuni ale globului. Se cunosc și soluțiile: reciclarea apelor uzate, acumularea apei din timpul iernii etc. Dar, nu se face nimic și se așteaptă catastrofa.

În curând oamenii vor fugi din București, din cauza poluării aerului și blocării circulației. Soluțiile se știu: mărirea suprafețelor verzi, cu copaci; interzicerea construcției de vile oriunde au chef noi îmbogățiți; limitarea circulației auto în centrul orașului etc. Dar, nu se face nimic și se așteaptă dezastrul.

Se știe că SIDA face ravagii în toate țările, mai ales cele sărace. Pentru oprirea flagelului e nevoie ca marii producători de medicamente să renunțe la o parte din superprofiturile lor. Dar, ei nu fac nimic și așteaptă catastrofa globală.

Se știe că modificarea climatului global a dus la concentrarea ploilor în timp, fără a schimba prea mult cantitatea totală de apă și că prin defrișări sălbatece, omul a amplificat fenomenul. Se cunosc și remediile: amenajări hidrotehnice, împăduriri, reducerea emisiilor de bioxid de carbon etc. Dar, nu se face nimic!

Conform Raportului *Planeta vie 2002* a WWF (*World Wide Fund for Nature*), în curând Pământul nu va mai putea să ne ajungă. Deja omenirea consumă cu 20% mai multe produse regenerabile decât poate da Pământul. Dacă toată omenirea ar trăi și consuma ca vest-europenii, am avea nevoie de 2 planete; iar ca americanii – de 5 planete! Singurii care consumă (fără să vrea) doar cât poate da Pământul, sunt africanii și asiaticii. Este inevitabil un conflict mondial apocaliptic, între americanii

care nu vor accepta să-și reducă consumul și implicit nivelul de trai, și restul lumii, în cap cu chinezii, care doresc și ei să trăiască mai bine dar nu vor mai avea cu ce. Se cunosc soluțiile: limitarea natalității; îmbunătățirea tehnologiilor; schimbarea atitudinii de consum iresponsabil; protecția mediului și salvarea ecosistemelor.

Dar – nimeni nu face nimic.

Din Holocaust, evreii au învățat că riscă să dispară fără o țară a lor – și au întemeiat statul Israel. Din al doilea război mondial japonezii au învățat că nu-și pot procura materii prime cu bombe sau soldați - și au trecut la războiul economic. Nemții și-au reunificat țara imediat ce-au avut ocazia. Cecenii se bat pentru libertate cu un ocupant de 100 de ori mai numeros. Solidaritatea ungarilor cu conaționalii din afara granițelor este exemplară. China, după îndelungate lupte fratricide, a recăpătat Hongkongul și luptă viguros să reintegreze Taiwanul. Din cauză că rușii le-au luat insulele Kurile, nici după 60 de ani de la terminarea războiului mondial japonezii nu vor să semneze tratatul de pace cu Rusia.

Ce concluzie au tras mioriticii din aceste exemple strălucite? Ce se vede.

Dar ce învățătură s-a tras din pățaniile propriei noastre istorii? Lotrii de aici și de aiurea hăcuiesc fără grijă păduri, Insule și Canale din trupul Țării. După ce că românii din Herța, Bucovina, Basarabia, Voivodina au ajuns să intre cu pașaport în patria lor, alții își vând terenul de sub picioare și riscă să devină venetici în propria țară. Mulți doinesc sau se vaită în continuare, așteptând ca Dumnezeu, ori Dracula, să-i împingă în Europa, să le ridice nivelul de trai ori să le refacă România Mare. *Și miroase a prostie, în întreaga Românie* (trupa *Luna amară*).

Pentru a vedea comportamentul oamenilor în condiții dificile, s-a făcut o cercetare: câte un individ reprezentativ a fost închis singur în câte o cameră izolată, unde nu se afla nimic altceva decât două pietroaie mari.

După trei zile, se analizează ce mai zic și cum se simt “cobaii” respectivi:

- *Americanul: se simțea bine; pentru a-și alunga plictiseala se apucase să împingă și să ridice pietroaiele, să facă sport;*

- *Neamțul: se simțea bine; pentru a-și alunga plictiseala se apucase să inventeze ceva legat de pietre, umpluse pereții camerei cu calcule și formule;*

- *Al nostru: era necăjit, plictisit, sătul de experimentul pe care îl suporta; între timp, deja spărsese un pietroi, iar pe celălalt îl pierduse...*

Impactul comunismului asupra civilizației noastre a avut urmări catastrofale, asemănătoare năvălirii barbarilor. Valoarea hărniciei a fost înlocuită cu succesul hoției, cerșetoria a ajuns mai rentabilă decât munca, lenea mai profitabilă decât efortul. Într-un orașel din Bărăgan șomerii refuză să se angajeze pentru că patronul noii fabrici nu le dă voie să chiulească și să fure. În altă parte oamenii propun să fie dați afară din țară chinezii, pentru că “*ne strică obiceiurile: ei muncesc, iar noi nu*”. Obişnuința cerșitului o dezvoltă părinții ireponsabili care “*dau*” bani de buzunar copilului, în loc să-l îndrume spre un loc de muncă temporar, unde tânărul și-ar

câștiga singur bani în timpul liber, învățând în felul acesta chibzuiala, valoarea banului și respectul față de muncă.

A devenit mai ușoară îmbogățirea prin politică decât prin muncă cinstită, prin pile decât prin performanță. Incompetența unora combinată cu hoția altora a născut o categorie de îmbogățiți peste noapte. Fără criterii corecte de apreciere, domnește arbitrarul, moralitatea devine o toană ridicolă. „Legea lui Om: *ești om cu mine – sunt om cu tine*” funcționează cu succes.

De multă vreme "*prostia nu este un handicap în politică*" (Napoleon Bonaparte). De parcă n-ar trebui să facă nimic pentru salariu, belferii din administrația publică se laudă cu orice realizare mărunță, care le e obligație de serviciu (de exemplu curățirea zăpezii de pe drumuri). E de-a dreptul scandalos, chiar criminal, modul cum incompetenții pozează drept competenți și mai departe, e dezastruos că oamenii îi cred. Cultura politică e la pământ. Pentru majoritatea publicului succesul de imagine este dovada competenței: dacă apari pe „sticlă” - înseamnă că ai succes; dacă ai succes – înseamnă că ești priceput. Dezorientarea asta cultivată cu premeditare de politicieni duce la pierderea reperelor: falșii competenți pierd conștiința uzurpatorului și devin convinși de valoarea lor. Ei devin aproape imbatabili.

Alimentația și viața nerațională (consumul mare de alimente rafinate – zahăr, dulciuri, pâine albă, de grăsimi, de produse conservate cu aditivi dăunători, sare, băuturi cu gustul “dres”) amenință viitorul biologic al omenirii. Din cauza mentalității de adult subdezvoltat (cu minte de copil sau animal), românii vor satisfacție imediată, sau pe alt plan – bani cât mai iute. De aceea recurg urgent la hoție sau prostituție – acestea fiind metodele cele mai simple (dar și cele mai nerentabile) de a face rost de bani. Subjugați de plăceri, mioriticii sunt cei mai mari consumatori de alcooluri tari din Europa. 10% din populație e dependentă de alcool, care provoacă 10% din totalul cheltuielilor medicale. De parcă flagelul n-ar fi suficient de mare, mai deunăzi o leliță se tânguia melodios la Radio: “*ieftinește, Doamne, băutura!*”. Deși pe reclamele de țigări scrie vizibil: *Tutunul dăunează grav sănătății*, tot mai mulți tineri se apucă de fumat. Părinții lasă copii de 8-10 ani să-și dea ultimul bănuț de mâncare la sala de jocuri din colț, un focar electronic de infecție poate mai periculos pentru dezvoltarea mintală decât aburii alcoolului. Studiile făcute în Anglia au arătat că după ce s-au investit 1,5 miliarde dolari pentru dotarea școlilor cu calculatoare, notele elevilor nu s-au mărit deloc. În schimb, rezultatele s-au îmbunătățit substanțial când au crescut cheltuielile pentru dotarea bibliotecilor școlare cu cărți.

Înțelepciunea și prostia se îmbină în fiecare om. Ele au trepte de dezvoltare, dar aprecierea lor e subiectivă și relativă. Aceiași acțiune sau concepție este ineptie în cazul unui deștept, dar e deșteptăciune pentru altul mai neghiob. Multe manifestări pe care unii le consideră sminteli pot rezulta nu din lipsa gândirii, ci dintr-o judecată făcută pe baza altor puncte de vedere, sau din conflicte între mentalități, între nou și vechi, între tradiție și modernitate, între tribalism și multiculturalitate,

între răutatea egoistă și acceptarea generoasă a celorlalți. Am cucerit atomul, dar nu vrem să învingem prejudecățile.

Prostia și nesimțirea sunt infinite, au mii de fețe, se schimbă mereu: învăluie și molipsesc, se travestesc și strecoară, distrug și mătură, dau lecții și atrag, motivează progresul. Deșteptăciunea de ieri devine prostia de azi, soluțiile de azi devin problemele de mâine – și așa mai departe. Nerozia tinerilor este scuzabilă și remediabilă. Tembelismul adulților este condamnat. Gogomănia vârstnicilor este fără speranță.

Că eufemistic îi zice „lipsă de discernământ” sau „naivitate”, prostia actuală nu mai e cea tradițională, care n-a dispărut nici ea. Nu dă înapoi în fața științei și tehnicii, progresului și modernității, ci dimpotrivă, se dezvoltă. În afară de prostia clasică - datorată inculturii, a apărut și alta modernă - care înseamnă *ne-gândirea ideilor primite*. Răspândite de mass-media, ideile primite vor zdrobi gândirea originală și individuală – cea care a creat civilizația.

Prostia se globalizează. Mitul culturalizării în masă din țările dezvoltate este o iluzie. Conform unui recensământ din 1991, jumătate din populația Italiei avea un nivel de instrucție de maximum 5 clase elementare, adică mintea unui copil de 12 ani. Iar așa-zisul *vis american* e doar un vis: în SUA 40 milioane de adulți au studii la nivelul unui copil de cel mult 10 ani; 50 milioane n-au asigurări sociale. Nu mai e vis, ci coșmar. Așa e în puținele țări “dezvoltate” – ce să mai zici de multele subdezvoltate. Pe glob sunt 850 milioane de analfabeți (2003). În România 50% din populație locuiește la sate (2005), iar din aceștia 66% nu citesc deloc cărți, 51% nu citesc deloc ziare, 59% din copii merg pe jos la școală în alt sat, 87% din gospodării nu au WC în casă, 82% nu au baie. Care o fi nivelul lor cultural?

Cunoașterea înseamnă putere, dar la noi nivelul educațional scade prin dispariția interesului și motivării pentru școală, prin creșterea abandonului școlar. În același timp “*digital divide*” (prăpastia “numerică” – de fapt mintală, între oamenii care folosesc calculatorul și cei care n-o fac) se adâncește, cu urmări catastrofale asupra nivelului viitor de trai al celor săraci.

Nu-i mai jeli pe morți, plânge-i pe cei proști rămași în viață! (proverb arab).

1.3. Sminteala ne răpune

“*Numărul nebunilor este infinit.*” (Eclesiastul)

Cineva l-a întrebat pe Budha: ce vi se pare mai ciudat la oameni?

El răspunde: mă miră cei care își pierd sănătatea pentru a câștiga bani, pe care îi cheltuie apoi ca să-și refacă sănătatea. Cei care se gândesc cu prea mare teamă la viitor dar uită prezentul, ajungând să nu mai trăiască nici acum, nici în viitor. Cei care trăiesc ca și când nu vor muri niciodată și mor ca și când n-au trăit deloc.

Nimeni nu mai învață pentru a deveni, ci pentru a câștiga poziții sociale. Toți caută privilegiul dar nu aleargă după profesii. Avem mai mulți carieriști decât

meseriași, mai mulți clovni decât regizori, mai mulți băgători de seamă decât profesioniști. Avem școli de dans sau bune maniere, dar n-avem școli de meserii. E vremea mâncării rapide și a digestiei lente; a oamenilor “mari” și a caracterelor meschine.

Deși sărăcia se răspândește ca râia, înmormântările sunt din ce în ce mai luxoase - și costisitoare. Avem derbedei cu decorații și girofar, în timp ce atâtia oameni valoroși dar normali mor neștiuți, iar cunoștințele adunate de ei în viață se pierd fără folos pentru comunitate. O organizație nu poate trăi dacă raportul între salariile minime și maxime ale angajaților ei depășește valoarea 1/23 (Peter Drucker), dar în societate acest raport a ajuns la 1/40000 și prăpastia crește! Coeziunea socială scade, spre dispariție.

Unii colecționează timbre, tablouri, icoane sau tot felul de alte lucruri pentru care plătesc adevărate averi – dar nu mai fac copii. Pot să iubească un câine sau o broască țestoasă – dar să nu le pese de starea părinților lor. Doresc să trăiască 100 de ani - dar să nu îmbătrânească niciodată. Majoritatea oamenilor își consumă viața fie făcând ce n-ar vrea, fie nefăcând ce-ar trebui.

Satisfacerea imediată a instinctelor are întâietate față de ridicarea spirituală prin renunțare, răbdare, dedicație și altruism. Populația țării scade, însă avem mai mulți bolnavi de SIDA. Civilizația și religia au încercat să controleze preocuparea exagerată pentru sex, însă după o perioadă de strunire sexualitatea revine în forță în viață publică iar deviațiile sexuale se răspândesc. Din boală sau delict, ele au devenit aproape un merit. Reținerea și pudoarea au rămas doar pentru babalâci. Preoți pedofili și homosexuali din toate confesiunile sunt apărați de autoritățile bisericești. Marketingul se bazează aproape numai pe sex; succesul unui spectacol sau al unei emisiuni TV se bazează pe folosirea unui limbaj degradant, bestial.

Pe glob există 1,2 miliarde fumători; dintre ei mor anual 5 milioane persoane – iar în 2010 vor muri 10 milioane! Un fumător riscă de 4 ori mai mult decât un nefumător să ajungă invalid. Un alcoolic face ciroză, TBC, e predispus la o mulțime de boli, fără a mai pune la socoteală sărăcia și degradarea. Bolile cronice omoară încet. Cei cu moarte subită sunt fericiți: mor și scapă. Însă cei mai mulți rămân niște semi-oameni, niște invalizi cronici suferinzi, o povară pentru cei din jur. Să rămâi la 50 de ani paralizat din cauza purtării tale, pentru că așa ai vrut tu să-ți faci plăcerea și ai fumat, sau ai băut, sau n-ai făcut sport, și să mai trăiești apoi zece ani obligând pe altcineva să te îngrijească și să-ți pună mereu plosca sub fund - cred că e o vină pentru care meriți să fii omorât de mic în bătaie. Și totuși statele nu interzic cultivarea tutunului sau vânzarea țigărilor – pentru că trei sferturi din prețul acestora intră în visteria lor sub forma taxelor!

Primăriile și alte instituții mimează grija pentru cetățeni prin lucrări exorbitante dar inutile – care în realitate ascund sifonarea banilor publici către partide sau baronii locali. Corupția ne sufocă, numărul acuzațiilor de corupție crește vertiginos, dar măsurile de eradicare sunt de râs (cum a fost destituirea serviciului de presă al unui minister - pentru că n-a ascuns bine adevărul). Marii corupți sunt acoperiți de

autoritățile cointerestate. Bogații nu plătesc impozite (din care ar profita întreaga națiune, adică și ei) în timp ce săracii se calcă în picioare la coadă ca să le achite, unii chiar dându-și duhul.

Puzderie de handicapați și revoluționari simulanți – „foști” de la boschetari și bișnițari până la securiști și activiști, au ajuns respectabili oameni de afaceri sau deputați. Indivizi pe care un minim control psihiatric i-ar îndruma spre tratament la ospiciu - ajung dregători, șefi etc. Preocupați numai să roadă o bucată cât mai mare din ciolanul public, plini de nerușinare și încântați că i-au “dus” pe oamenii cinstiți, cei care plătesc impozitele și de la care fură toți ticăloșii. Iar nenorociții veritabili – stau la cozi, suferă, tac....

Într-o caricatură, un individ anunță: „iată două liste, una cu securiști și mari ticăloși, alta cu 100 de oameni, cei mai bogați din România. Găsiți cele 3 diferențe!” [52]

Violența în familie constituie astăzi o problemă socială și de sănătate publică. În țările europene 20-50% din femei sunt victime ale violențelor conjugale.

La noi, circa o treime din omorurile comise în 2002 au fost între membrii familiei, iar 57% din situațiile de tratament rău aplicat minorilor s-au desfășurat tot în familie (adică pentru copiii din țara noastră mediul familial este mai periculos decât cel din afara familiei!?).

În loc să fie luate *măsuri active* contra hoților, de descurajare prin intervenție și pedepsire, s-a trecut la mărirea numărului de paznici *pasivi*, o adevărată “industrie” artificială a agențiilor de pază. În loc să-i educe sau măcar să-i pedepsească, autoritățile din Vest mituiesc imigranții delincvenți cu sume mari de bani și-i plimbă cu avionul înapoi acasă – creindu-le condiții optime ca s-o ia de la început. Polițiștii fură benzina din conductele pe care le păzeau, justificându-se cu “*am copii și nu-mi ajunge salariul*”! O harababură mintală a cuprins întreaga suflare.

Minciuna, diversiunea, echivocul, corupția – au devenit vicii naționale. Nelegiuirea a devenit regulă iar cinstea un handicap. Tinerii cinstiți emigrează pentru că nu-și pot plăti o cât de modestă locuință iar corupții și tâlharii își ridică nestingheriți vile-palate, în care ar încăpea lejer un pluton de infanterie. Securitatea și comuniștii au aruncat în aer reperele morale ale întregii societăți. S-a produs un balamuc etic care a compromis țesutul intim al Țării.

Ticăloșia se lăfăie peste toți și toate. Criminali odioși, tâlhari înspăimântători și violatori de minori primesc pedepse simbolice sau sunt lăsați liberi, ca să recidiveze. Delincvenții se îndreaptă veseli ca la meci spre închisorile deja supraaglomerate, iar acestea sunt golate prin amnistieri sau grațieri iresponsabile, dar interesate de voturi. Poliția le cere victimelor să-și prindă hoții sau bătaușii. Indivizi care mutilează copii mici pentru a-i exploata apoi ca cerșetori – nici nu sunt căutați de justiție. Mulți părinți, patroni, proxeneți trăiesc din exploatarea copiilor, sportivilor, prostituatelor etc., victime adeseori minore.

Autoritățile se (prea)ocupă de minorități, adică de VIPuri, copiii supradotați, aurolici etc. – dar neglijează și disprețuiesc majoritarii. În Țară avem poate 100 de

elevi olimpici – dar 3 milioane de handicapați sau subdezvoltați mintal. Avem poate 20 artiști și scriitori de talie internațională – dar analfabeții sunt jumătate de milion.

Omenirea se refugiază în lumi imaginare, virtuale, cu ajutorul drogurilor de tot felul: alcool, tutun, cocaină, TV, jocuri pe calculator – dar refuză să se angajeze pentru îndreptarea oamenilor și a greșelilor din jur. Se cheltuie 20 miliarde dolari pe an pentru jocurile pe calculator, în timp ce mulți oameni nu au după ce bea apă.

Există *Declarația Universală a Drepturilor omului* – dar NU există o **Declarație a Obligațiilor omului**. În fond, singurul “drept” natural al omului e să moară de foame – dacă nu se zbate să supraviețuiască. Celelalte drepturi sunt invenții intelectuale, pentru aburirea alegătorilor creduli - care nu-și dau seama că tot ei plătesc oalele sparte. Fără obligații, drepturile nu pot exista: “drepturi” înseamnă a da sau împărți ceva – care nu există dacă nimeni nu le produce sau adună. Dacă drepturile sunt universale și toți se înghesuie să le ia, când vine vorba de obligații, aceiași toți fug, sau refuză să și le asume. E adevărată însă că drepturile pot fi egale pentru toți – dar obligațiile nu, din motive biologice, economice, istorice. Sigur că e bine să fie ajutați anumiți oameni, dar majoritatea celor care cer avantaje, scutiri sau discriminare pozitivă, sunt profitori a căror minte se cere îndreptată – prin reeducare consimțită sau forțată.

O culme de inechitate o reprezintă politicienii, căci aleșii obțin venituri obscene de mari fără a fi în nici un fel amenințați de vreo pedeapsă în cazul că nu-și îndeplinesc promisiunile electorale. Există pedepse pentru furtul unei găini sau un viol – dar nu sunt prevăzute pedepse pentru delictul infinit mai grave cum ar fi falimentarea economiei naționale, minciunile electorale, încheierea de tratate internaționale păguboase, incompetența în administrația publică. Datorită nebuliei unor oameni la putere, ajung la pușcărie ca deținuți politici cetățeni vinovați numai pentru că au opinii diferite de cele oficiale, că au gândit cu capul lor și n-au înghițit propaganda cu care sunt mâunate masele. Te întrebi mirat cine le-o fi “dat” unora dreptul să dicteze ce e bine și ce e rău pentru restul omenirii, stabilind doar ei:

- Că femeile pot face aceleași munci cu bărbații;
- Că fotbaliștii pot să câștige (mult) mai mult decât profesorii;
- Că pedeapsa cu moartea ar fi inumană;
- Că bolnavii incurabili au voie să facă copii – spre a răspândi defecțiunile genetice și bolile respective pe un teritoriu cât mai mare;
- Că unii pot călători oriunde vor, iar alții n-au voie nici la vecini;
- Războiul sau pacea;
- Că unele țări au “dreptul” să posede bomba atomică, iar altele nu;
- Câți lei (iuani, rupii etc.) valorează un dolar;
- Taxele la notari și prețul medicamentelor.

Un miliard de oameni (din care 1,5 milioane români) trăiesc cu mai puțin de 1 dolar USA per om și zi. A apărut apartheidul global între bogați și săraci. Unii se închină Dumnezeuului virtual – iar alții vițelului de aur: lucrurile pipăibile, dolarii.

După o vreme în care părea învinsă de civilizație, legea selecției naturale, a junglei și a celui mai tare, revine în forță în relațiile interumane. Inconștiența societății face ca piața liberă să devină capitalism sălbatec, adică o manifestare deschisă a instinctelor primare, fără nici o cenzură socială, astfel că remarcabile cuceriri ale omenirii – precum asigurările sociale și medicale, să dispară pentru a lăsa în loc barbaria, lupta individuală pentru supraviețuire. Peste tot bogații se feresc de săraci izolându-se cu badigarzi și ziduri – iar calicii își răzbună frustrările aruncând cu bombe. Pentru săraci știința se rezumă la fabricarea explozivilor iar religia la explodarea bombelor ascunse sub veșminte.

Pentru hrana animalelor de casă din SUA și Europa se cheltuiesc 17 miliarde dolari USA pe an, iar pentru imunizarea copiilor, epurarea apei și alfabetizare în țările sărace ar fi nevoie de 16,3 miliarde dolari USA pe an. Un miliard de oameni nu au apă curată; 500 milioane nu au acces la nici un fel de apă; peste 50 de ani jumătate din populația lumii nu va avea apă. Războaiele viitoare nu se vor mai da pentru cucerirea de teritorii, onoare sau glorie – ci pentru apă de băut, hrană, aer curat, energie. Israelul cumpără din Turcia 50 milioane mc. apă pe an, dar multe țări n-au nici apă, nici bani. Dar au arme și carne de tun. Pentru controlul resurselor de petrol din Orientul Mijlociu se duc deja războaie, sub masca luptei antiteroriste.

Cheltuielile de înarmare devin ce în ce mai mari – dar avem din ce în ce mai puțină pace. Națiunile “dezvoltate” cheltuiesc 2-5% din PIB pentru armată (botezată eufemistic “de apărare”), dar nu sunt de acord să rupă 0,7 % din buget pentru ajutorarea țărilor sărace, așa cum cerea acordul internațional din 1992. În lume cheltuielile pentru cosmetice însumează 18 miliarde dolari USA pe an; iar foametea și malnutriția din lume ar putea fi eradicate cu 19 miliarde dolari USA pe an. La 11.011.2001 americanii au învățat că sunt amenințați de terorism și au luat măsuri drastice: invazia Afganistanului, invazia Irakului, crearea alianței mondiale contra “Axei răului”, agresiunile preventive (!). În lupta cu terorismul, *Pentagonul* (ministerul de război din SUA) are la dispoziție **în fiecare zi o mie de milioane de dolari** pentru bombe, arme, soldați, în timp ce ONU nu reușește să adune câteva milioane de dolari **pe an** pentru construirea și funcționarea școlilor necesare miliardelor de săraci. Nefericiți care, din lipsa educației, devin mai târziu revoltații, teroriști, talibani, cu care inevitabil va ajunge să lupte armata americană, cheltuind pentru reparația crizei de sute sau mii de ori mai mult bănet decât ar fi costat școlile – adică prevenirea pericolului. Masacrele recente din fosta Iugoslavie, la o aruncătură de băț de țara noastră, dovedesc ce aproape e viața aparent normală de nebunia cea mai distructivă.

Cu mintea necenzurată de morală, oamenii se joacă de-a Dumnezeuii: au ajuns să producă în cantități uriașe substanțe “utile” – ce devin gunoarie otrăvitoare și sunt aruncate în Natură, sufocând-o. Lumea se îndreaptă spre autodistrugere - cu o seninătate și o inconștiență dezarmantă. Dezastrele naturale provocate de neșăbuința oamenilor se vor înmulți. Pagubele materiale cauzate pe glob de schimbările climatice datorate poluării se dublează la fiecare 10 ani și vor atinge

150 miliarde dolari pe an. Omenirea își distruge planeta, adică propria locuință, cu o totală iresponsabilitate: deșertificarea progresează rapid nu numai în Africa, ci și în China sau Oltenia; peste tot apar inundații catastrofale.

Guvernele țărilor civilizate apără Natura împotriva propriilor popoare, spre binele acestora, în timp ce altele se laudă electoral cu “creșterea economică” obținută prin defrișarea iresponsabilă a pădurilor, lacurile de cianură auriferă și alte distrugerii ale mediului. Șansa producerii unui dezastru mondial de proporții apocaliptice a crescut de la 20% (în 1900) la 50% (în 2000). Posibile cauze ale distrugerii omenirii sunt:

- Terorismul cu arme de distrugere în masă – A(tomice), B(iologice), C(himice);
- Cataclismele naturale: de exemplu blocarea luminii soarelui de cenușa aruncată de un vulcan gigantic; lovirea Pământului de un meteorit gigantic; încălzirea globală; deplasarea polilor;
- Bioingineria și Nanotehnologia (virusi ucigași creați de om; evadarea din laborator a unui agent patogen manipulat genetic; oamenii de știință declanșează accidental un dezastru pustiitor; mașinării independente și răuvoitoare scăpate de sub control).

Ca rezultat al: poluării mediului, încălzirii globale, deviațiilor de comportament uman, creșterii interacțiunii între om și animale, se prevede apariția în următoarele trei decenii a cel puțin 30 de boli noi, unele infecțioase. O creștere cu 2°C a temperaturii medii globale înseamnă dispariția a 25% din toate speciile viețuitoare. Până acum viața a dispărut aproape complet pe pământ de 5 ori, și din cauza omului riscă să dispară a 6-a oară (împreună cu noi), sub ochii noștri. Rapoartele anuale întocmite de organizații publice ca *Transparency International* (despre corupție), *World Watch Institute* (despre poluare) și altele, dezvăluie comportarea iresponsabilă a autorităților și bogătașilor din aproape toate țările lumii.

În loc să trăiască pentru “a fi” și a deveni, majoritatea oamenilor se străduiește numai pentru “a avea”. Aleargă după “fericirea” imediată – fără a se gândi deloc la viitor. Lozinca lor: *după mine – potopul!* Nu se gândesc la urmările faptelor lor, nu-și dau seama că averile au un preț – care pe termen lung poate fi chiar pieirea omenirii. Deși oricine poate vedea că nici pe termen scurt averea materială nu rezolvă totul: cu bani poți cumpăra o casă, dar nu un cămin; poți cumpăra un pat, dar nu somnul; poți cumpăra un ceas, dar nu și timpul; poți cumpăra o carte, dar nu cunoștințe; poți cumpăra un post, dar nu și respect; poți face rost de un doctor, dar nu și de sănătate; poți cumpăra o inimă, dar nu viața; poți cumpăra sex, dar nu și dragostea. Studiile arată că depășirea unui venit de 13 000 dolari USA pe an nu aduce o creștere a nivelului de fericire, deci goana după un venit mai mare e boală mintală curată.

Lumea a luat-o razna. Statisticile oficiale pretind că aproximativ 40% din populație suferă de diverse forme de boli mintale, iar Organizația Mondială a Sănătății OMS [3.9] susține că spre anul 2020 ele vor ajunge pe primul loc în clasamentul popularității, în prezent fiind pe locul al 3-lea.

2. De ce e lumea așa?

2.1. Păcatele civilizației moderne

2.2. Omul – un animal drogat sexual

2.2.1. Instinctul – între necesitate și nenorocire

2.2.2. Instinctele și civilizația

2.3. Decadența civilizației

2.4. “S”urile îndestulărilor

2.4.1 Sedentarismul

2.4.2 Stresul

2.5. “S”urile calicilor

2.6. Omenirea - încotro?

2.6.1. Sedentarii de azi – monștrii de mâine

2.6.2. Ce ne mai așteaptă?

Pentru cel ce crede, nu există întrebare; pentru necredincios, nu există răspuns. (Elie Wiesel)

Viața este o minune - din păcate nerepetabilă.

Constatările de mai înainte nu demonstrează că n-ar merita să trăiești, ci că prea deseori în jurul nostru apar fapte sau purtări contrare firii sau logicii. Pentru că ne dăunează și suntem nevoiți să le suportăm fără nici o vină, fără o justificare rațională sau convenabilă, ele ne pun pe gânduri, ba chiar ne revoltă. Dorința de a (mai) trăi ne obligă să facem ceva ca să înțelegem ce se petrece și să intervenim corector spre a readuce lucrurile la „normal”.

Așa dar, ce mână lumea noastră spre violență, ură, conflicte, autodistrugere?

La prima vedere, cauzele par evidente: sărăcia, ignoranța, mentalitățile, frica, bolile, degenerarea - unor oameni primitivi, subdezvoltați. Dar și oamenii aparent evoluți, civilizați, fac greșeli sau barbarii nemotivate.

În realitate, “cauzele” aparente – economice, filozofice, educative, sociale, politice, biologice, medicale – nu sunt decât rezultatul unor pricini mult mai serioase, legate de ființa omului și de evoluția omenirii alcătuită din “animale cu istorie”. Până la urmă purtările oamenilor sunt *efecte* produse de motive mai adânci.

De vină este însăși **natura biologică a omului** și civilizația pe care el a creat-o.

Cauza cauzelor pentru actuala situație îngrijorătoare este proasta utilizare a minții, pe lângă neglijarea corpului și a sufletului. Una din consecințele cele mai grave este artificializarea vieții, **îndepărtarea omului de viața naturală** - singura ce corespunde necesităților corpului său. Traiul într-o lume imaginară (virtuală) creată artificial de minte, a rezultat din combinația explozivă a doi factori: unul *natural* (instinctele) și celălalt *artificial*: sedentarismul produs de civilizația modernă. Din păcate, cei doi factori se susțin și amplifică reciproc, cu consecințe dramatice pentru prezentul, dar mai ales viitorul speței umane.

Iată câteva explicații posibile ale situației actuale:

2.1. Păcatele civilizației moderne

Savantul austriac Konrad Lorentz, laureat al premiului Nobel pentru studiile sale etologice, spunea în 1973:

“Am identificat opt motive diferite, aflate într-o relație de interdependență cauzală, ce amenință să provoace nu numai dispariția culturii noastre contemporane, ci și a omenirii ca specie.

Cele opt procese în curs sunt:

- 1) **Suprapopularea Pământului**, care prin excesul de contacte sociale inevitabile ne împinge pe fiecare din noi la izolare, într-un mod principal neomenesc, declanșând totodată nemijlocit manifestări agresive, ca urmare a aglomerării multor indivizi într-un spațiu restrâns.
- 2) **Pustiirea spațiului vital natural**, care distruge nu numai mediul exterior înconjurător în care trăim, ci și orice sentiment pios al omului în fața frumuseții și măreției unei creații ce-i este superioară.
- 3) **Întrecerea nesăbuită a omenirii cu sine însăși**, ceea ce impulsionează dezvoltarea tot mai rapidă a tehnologiei în detrimentul nostru, împingând oamenii să devină incapabili de a mai percepe adevăratele valori și răpindu-le timpul necesar îndeletnicirii realmente omeneste de a reflecta.
- 4) **Dispariția tuturor sentimentelor și afectelor puternice, în urma procesului de moleșire biologică**. Dezvoltarea tehnologiei și farmacologiei determină o intoleranță crescândă față de orice provoacă cea mai mică senzație de neplăcere. În felul acesta oamenii pierd capacitatea de a mai trăi bucuria ce poate fi obținută doar în urma unor eforturi îndelungate, depuse pentru învingerea obstacolelor. Jocul de contraste între bucurie și suferință, care există prin firea lucrurilor, se pierde în oscilații insesizabile ale unei plictiseli fără nume.
- 5) **Decăderea genetică**. În afară de “simțul natural al dreptului” și de anumite tradiții juridice transmise de-a lungul timpului, civilizația modernă nu are nici un fel de mijloace care să exercite o presiune selectivă asupra evoluției și menținerii unor norme corecte de comportare socială, deși dezvoltarea

societății ar pretinde imperios astfel de factori generatori. Nu e exclus însă ca multe manifestări infantile, ce fac ca mari părți ale actualului tineret “revoltat” să ajungă niște paraziți sociali, să fie determinate genetic.

- 6) **Sfârșirea tradiției.** Se ajunge astfel la un punct critic, în care generația tânără nu mai e capabilă să se înțeleagă din punct de vedere cultural cu generația în vârstă, ca să nu mai vorbim de imposibilitatea oricărei identificări. Generația tânără o va trata pe cea în vârstă ca pe un grup etnic străin, nutrind față de el sentimente de ură națională. Această imposibilitate de identificare este cauzată în primul rând de lipsa contactului între părinți și copii, fapt ce poate avea consecințe patologice încă din perioada prunciei.
- 7) **Creșterea receptivității oamenilor la fenomenul de îndoctrinare.** Înmulțirea numărului de oameni strânși într-un singur grup cultural duce, laolaltă cu perfecționarea mijloacelor tehnice, la influențarea opiniei publice, în sensul unei uniformizări a mentalităților - pe care istoria omenirii nu a mai cunoscut-o vreodată. La aceasta se adaugă faptul că efectul sugestiv al unei doctrine ce se bucură de succes crește o dată cu numărul aderenților, urmând poate chiar o proporție geometrică. Se întâmplă deja în unele locuri ca un individ care se sustrage în mod conștient influenței mijloacelor de informare în masă, cum ar fi de pildă televiziunea, să fie considerat de ceilalți un caz patologic. Efectele pierderii individualității sunt salutate de către toți cei ce vor să manipuleze mari mase de oameni. Sondajele de opinie, tehnica reclamelor și moda abil dirijată îi ajută pe marii producători (capitaliști) din Vest și pe funcționarii (comuniști) din Est să dobândească același tip de putere asupra maselor.
- 8) **Cursa înarmării nucleare** – însă aceasta pune omenirea în fața unor pericole mai ușor de evitat decât cele presupuse de procesele înfățișate mai înainte.

Dezumanizarea descrisă mai înainte e înlesnită de trăznaia doctrinei pseudo-democratice, care afirmă că modul de comportare socială și morală a omului n-ar fi determinat de natura sa biologică, adică de organizarea sistemului nervos și a organelor de simț, prin evoluția lor filogenetică, ci este cauzat doar de “condiționarea” căreia omul îi este expus în decursul ontogenezei sale, prin influența exercitată de mediul cultural ambiant...” [7].

Problema este foarte gravă. În secolul 20 omenirea zisă „civilizată” a evoluat din lac în puț: două războaie mondiale, două totalitarisme, măceluri și barbarii de neînchipuit. „Lumea lagărelor de exterminare și societatea pe care ea o naște ne dezvăluie amploarea dezastrului progresiv al civilizației iudeo-creștine. Civilizația înseamnă nivel de trai ridicat, igienă medicală, idei religioase nobile, o cultură evoluată și o muzică minunată. Dar ea înseamnă totodată și sclavie, războaie, exploatare și lagăre de exterminare. Este greșit să crezi că civilizația și cruzimea barbară ar fi noțiuni contradictorii. În prezent, actele de cruzime – la fel ca toate celelalte aspecte ale lumii noastre - sunt produse cu o eficacitate mai mare decât oricând altă dată. Ele n-au încetat și niciodată nu vor înceta să existe. Creația și

distrugerea sunt două aspecte inseparabile ale fenomenului pe care-l numim civilizație” [Richard L. Rubinstein, *The Cunning of History*, 1978].

Cel mai mult îngrijorează faptul că „dacă Holocaustul s-a putut întâmpla undeva la această scară, înseamnă că se poate repeta oriunde. Toate (realizările) astea reprezintă posibilități ale oamenilor și, ne place sau nu, Auschwitz-ul n-a făcut mai puțin pentru dezvoltarea omenirii decât debarcarea omului pe Lună” [Kren & Rappoport, *The Holocaust and the Crisis*]. Atâta vreme cât în societatea actuală rămân neschimbate condițiile care au dus la apariția Auschwitz-ului sau Kolimei, ori reeducării de la Pitești, și câtă vreme nu se ia nici o măsură specifică pentru a evita în viitor catastrofe similare, teama că ai putea păți și tu la fel nu poate fi potolită: „statul suveran pretinde, ca parte integrantă a suveranității sale, dreptul de a comite masacre genocidare asupra populațiilor supuse autorității sale, iar ONU susține acest drept!” [Leo Kuper, *Genocide: Its Political Use in the Twentieth Century*, 1981].

O altă voce autorizată, a fizicianului Stephen Hawking - o minte genială a timpului nostru, pretinde că omenirea este în pragul dispariției. Pe om îl paște autodistrugerea și neantul, fiind incapabil să stăpânească atât forța externă a științei și tehnologiei - produse de el, cât și forța dominației (instinctului) - conținută în el.

Hawking mai crede că salvarea la nivel colectiv s-ar putea face numai printr-o operație de inginerie genetică. Orice altă soluție aduce doar scurte și parțiale ameliorări. Ar fi nevoie de un fel de vaccin cu “raționalitate”, o intervenție genetică în masă, care să schimbe (corpul și prin urmare) mintea oamenilor.

2.2. Omul – un animal drogat sexual

Se non e vero – e ben trovato

Furați de strălucirea multor realizări ale minții omenesci, uităm că omul este (totuși) un animal, supus instinctelor de bază: supraviețuire și reproducere, dotat însă – din motive explicabile doar teologic – cu rațiune (pe care însă mulți semeni par s-o folosească foarte rar, dacă nu chiar deloc).

După importanța ce i se dă, mai important ar fi instinctul de reproducere.

O mare parte a acțiunilor omenesci (dar și a ne-acțiunilor), atât bune cât și rele, sunt cauzate de transferul impulsului sexual excesiv de puternic și cel mai adesea nesatisfăcut, în alte planuri ale existenței. Pentru a explica această exagerată manifestare a instinctului, unii savanți susțin că specia umană nu s-a format în conformitate cu legile Naturii, ci împotriva ordinii generale a lumii vii:

Omul nu ar fi, zic ei, produsul unei evoluții desfășurată la fel ca la celelalte viețuitoare, ci s-a creat el însuși. Cauza acestei evoluții nenaturale ar fi fost canibalismul: totul a început în momentul când o maimuță, din specia ce urma să devină a oamenilor, a mâncat creierul unui semen de-al său. Faptul nu a fost deliberat, maimuțele fiind vegetariene. Probabil că a fost un accident, sau o

situație de foame prelungită. Dar, consumul de creier și în primul rând a glandei hipofize, aflată în cutia craniană, a influențat imediat comportamentul maimuței respective, anume, pulsunile sexuale s-au intensificat puternic. Treaba i-a plăcut maimuței și ea a început să caute cu osârdie acest nou drog, mai tiranic decât oricare altul.

Teoria aceasta neobișnuită se bazează pe date reale dar inexplicabile din biologie și arheologie, privind evoluția omului și anume: poziția bipedă; volumul anormal de mare al creierului; toate craniile fosile sunt sparte; existența canibalismului.

Cercetările științifice arată rolul esențial al hipofizei (de fapt al hormonului pe care îl produce ea – serotonina), asupra reglării activității sexuale a indivizilor. Toate persoanele fără hipofiză (din diverse motive accidentale etc.) sunt imune la dragoste, nu manifestă nici un gând sau pasiune de simpatie, atracție, iubire.

Ca urmare a excesului de drog sexual, nevoia de sex s-a separat de instinctul normal de perpetuare a speciei, devenind o tendință de obținere a plăcerii cu orice preț.

Rezultatul consumului de drog sexual ar fi dus la diferențierea accentuată a hominizilor față de maimuțele din care proveneau, printr-o evoluție total nefirească a speciei: dispariția inexplicabilă a blănii (cel mai perfecționat mijloc de protecție pe care l-a putut dobândi o viețuitoare terestră); atenuarea și dispariția semnelor periodice de fecunditate la femele (căldurile); dezvoltarea excesivă a creierului (ceea ce a produs grave deficiențe nervoase); trecerea de la alimentația vegetariană la una carnivoră (total nepotrivită caracteristicilor fiziologice ale corpului uman); permanentizarea poziției bipede (cauză a numeroase tulburări fiziologice majore).

Lăsând deoparte argumentele aduse în sprijinul teoriei, să vedem care sunt dezavantajele evidente produse de poziția bipedă:

a) Boli de circulația sângelui: sistemul circulator este făcut pentru funcționarea omului cu trunchiul orizontal; diferența de presiune între cap și picioare, cauzată de poziția verticală, produce manifestări neobișnuite la maimuțe: leșin, hemoroizi, varice etc.

b) Afecțiuni ale oaselor: deformarea coloanei vertebrale, spondiloză, hernii etc.

c) Dereglarea sistemului respirator: respirația insuficientă, datorită înlocuirii respirației abdominale normale cu cea toracică.

(NA: Bipedia are și anumite avantaje – vezi # 8.5.5).

Ca urmare a dezvoltării nemăsurate a creierului, pe lângă alte neajunsuri, omul a mai pierdut și posibilitatea de percepție și comunicare extrasenzorială, prin atrofierea și dispariția celui de al 3-lea ochi. Doar din când în când mai apar ființe deosebite, în al căror creier s-au restabilit întâmplător conexiunile neuronale ancestrale. Oamenii obișnuiți îi consideră “anormali” pe cei cu capacități paranormale - deși poate că aceștia sunt singurii normali.

Acum aproximativ 50 000 ani oamenii și-ar fi dat seama de tragedia propriei evoluții, provocată de consumul de drog sexual, și au trecut la interzicerea sa, renunțând la canibalism. Practic, pentru a împiedeca consumarea morților, omenirea a inventat înmormântarea [9].

Plăcerea instinctuală, departe de a fi un sentiment înălțător, este o simplă senzație nervoasă în măduva spinării, la fel ca multe altele. Depărtându-se de Natură dar mânați de patimă, oamenii au inventat și continuă să inventeze cu ajutorul minții tot felul de mijloace pentru satisfacerea și amplificarea plăcerii sexuale: de la susținerea erecției - cu prafuri din farmacopeea populară (ce au dus, printre altele, la dispariția tigrilor și rinocerilor) sau cu produse de sinteză chimică, până la masturbarea artificială ori mecanică (cu vibratoare electrice, păpuși gonflabile etc.); de la perversiunile sado-masochisto-fetișiste – cum a fost de exemplu bandajarea picioarelor chinezoaicelor (conform superstiției că piciorul mic determină îngustarea vaginului și creșterea plăcerii) până la excitația virtuală prin Internet. Proxeneții (peștii) sunt ticăloși care exploatează slăbiciunile deopotrivă ale victimelor și clienților. Succesul traficantilor de carne vie de la noi, ale căror profituri imense le depășesc pe cele din traficul de droguri, dovedește cât e de mare numărul amatorilor orbiți de patimă dar indiferenți la suferința „fetelor”.

O știre recentă anunța că pigmeii din bazinul fluviului Congo au cerut ajutor la ONU să-i salveze de canibali! „Canibalii” sunt atât soldații guvernului actual cât și cei răsculați, cu toții convinși că cine înghite carne de pitic capătă puteri supranaturale, evident – sexuale.

Omul ar fi, așadar, o maimuță drogată sexual, cu creierul bolnav. Chiar dacă el nu mai consumă drogul (sexual), sechelele i-au rămas pentru totdeauna – și se văd.

2.2.1. Instinctul – între necesitate și nenorocire

Deși puterea hormonilor îi mână aproximativ la fel de puternic pe toți oamenii, ei nu se nasc egali din punctul de vedere biologic (ca forță, sex-appeal, charismă, potență, sensibilitate, viteză de reacție etc.), așa că pornirile instinctuale ale multor indivizi pot fi satisfăcute cu greu, sau deloc. În mod irațional, fiecare ar vrea să fie șef în comunitatea sa, adică să devină masculul – sau femela – dominant/ă, sau individul *alfa* (cum este denumit științific șeful haitei de lupi, al cetei de maimuțe etc.), deși organismul său nu poate face față concurenței reale. Cotonogiți până la urmă de adevăratul *alfa*, membrii haitei (indivizii *beta* și *gama*) se supun șefului și îl respectă de frică, ba ajung chiar să-l iubească sau apere (și să-l voteze din nou!).

Un crescător de vite se hotărăște să cumpere un taur nou, mai performant decât cei trei pe care-i avea. Aceștia aud svonul și discută între ei situația.

Taurul cel mai mare grăi: „eu n-am de gând să mă las călcat în picioare nici de fermier, nici de vreun nou-venit. La vigoarea și experiența mea, de-abia mi-ajung cele 100 de vaci de care mă ocup, n-o să renunț la nici una din ele!”

Al doilea taur comentă și el: „păi, nici eu nu pot să renunț la vreuna din cele 50 de vaci de care mă ocup, ele nu-mi ajung nici măcar pentru o seară!”. Al treilea taur, mai tânăr și mai puțin fioros, scheună și el: „eu am în grijă doar două vaci urâte și slabe, pe care mi le-ați dat voi de milă. Nu mă despart de vreuna nici în ruptul capului!”. Concluzia lor fu că taurul cel nou n-avea decât să-l însămânțeze pe fermier, că vaci disponibile nu mai erau.

Pestru câteva zile sosi noua achiziție. Cei trei camarazi priveau printre uluci cum cobora viitorul coleg din camion, un taur cât toate zilele, cu niște „scule” monumentale. Când zări vacile, deveni furios și năbădăios, gata-gata să scape din chingi pentru a se repezi la ele, să le „facă”.

Căzut pe gânduri la vederea unei vigori atât de mari, taurul cel bătrân zise: „eu cred că nu e bine să se certe taurii între ei. Noi avem probleme mult mai importante de rezolvat, în interesul comun. Așa că eu o să cedez jumătate din vaci noului venit, ca să fie liniște”. Taurul mijlociu, și mai impresionat de talia semeață a nou-venitului, adăugă: „sigur, toți taurii trebuie să fie ca frații, să se ajute. Și eu o să-i dau jumătate din cireada mea”.

În schimb, cel tânăr nu numai că nu se alătură corului pacifist, ci chiar începu să scurme țărâna cu copitele, să roteasca ochii și să sufle agresiv pe nări, ca și când dorea să se bată. Ceilalți doi, emoționați de curajul tânărului dar dorindu-i binele, îl avertizară: „ce faci? Ești nebun? Nu te bate cu ăsta că te face praf!”. La care tăurașul scânci pierdut: „nu vreau să mă bat cu el, ci doar să vadă că nu sunt vacă!”.

Și la oameni e la fel. **Etologia** (o ramură a biologiei, care se ocupă cu studiul comportării animalelor) ne explică, prin asemănare, ce „gândesc” și fac oamenii (care nu sunt altceva decât niște animale ceva mai evolute). Conduși de instincte, o mulțime de indivizi vor să fie personajul *alfa* în grupul lor: aleargă după cât mai multă satisfacție: glorie, laude, succese, cuceriri (feminine sau de altă natură), caută titluri și putere, luptă să li se recunoască "meritele" și să adune avere, să treacă „în față”. Această motivare inconștientă determină aproape toate acțiunile omenești, bazate pe voyeurism sau “orgasm prin procură”: lux, spectacole, competiții, sporturi extreme etc.

Chiar și ideologiile, ca să nu mai vorbim de „regimuri”: capitalism, comunism etc., nu sunt altceva decât tot sublimări ale instinctelor nestrunite. Eu nu văd o diferență între securiștii comuniști care torturau români pentru un salariu de 4 ori mai mare ca al restului populației, și afaceriștii sau politicienii actuali, care fură din diverse bugete și jecmănesc fără rușine populația de dragul profiturilor obscene. Oameni ce altfel par normali și te-ai aștepta să se controleze pentru necesitățile și avantajele conviețuirii, devin aroganți, iar în egoismul lor nu se sinchisesc de nimic: familie, prieteni, oameni, organizații, țări. Așa apar nemulțumirile, stresul, bolile nervoase și de sistem, conflictele de orice natură: în familie, de muncă, chiar politice, interetnice sau internaționale. Dar și alte comportamente reprobabile, de exemplu șpaga, care e o încercare irațională a funcționarului public de a domina

petiționarul, de a deveni în situația respectivă individul *alfa*, șeful grupului constituit ad-hoc din cei doi.

Printre efectele bolnăvicioase ale sublimării instinctului sexual se numără: egoismul, lăcomia – care duc la hoție, la escrocherie, la goana după spectacole “excitante” (pornografie, jocuri de noroc etc.); călătoriile în țări sărace (turismul exotic fiind o bombă venerică); simbolurile falice (cu ajutorul cărora individul intenționează să-și demonstreze virilitatea) - de la mașinile de lux până la ouăle lui Adelu. Automobilele mai scumpe decât o Dacie nu sunt decât omagii iraționale aduse glandelor sexuale ale proprietarilor, un fel de afrodisiac, sau surogat de orgasm. Aroganța fără margini a ocupanților respectivi rezultă și din disprețul cu care le parchează, ocupând întregul trotuar.

Oamenii devin raționali de-abia după ce-i “iartă Dumnezeu”, adică după andropauză, respectiv menopauză, când producția de hormoni încetează. Altfel, mulți se fac doar că ar gândi, sau că s-ar ocupa de muncă, de poezii, de afaceri publice – însă în realitate, toată vremea își urmăresc și manifestă instinctul sexual. Insatisfacția – sau abstenența – face ca instinctul să caute alte căi de descărcare a energiei vitale (hormonilor) pe care organismul o produce inevitabil. În funcție de firea omului (adică factorii interni, biologici) și de situație (factori externi), aceste supape pot fi: o activitate foarte energică (corporală sau intelectuală); sau violența etc. Platon zicea: *cei al căror prisos de rodnicie e trupesc se îndreaptă spre familie, cei al căror dor de zămislire le cuprinde spiritul se îndreaptă spre creația în artă, politică, știință sau filozofie*. Cei mai orgolioși oameni par a fi politicienii, artiștii și *fata de la pagina 5*.

Marile realizări sociale sunt rezultatul unor insatisfacții sexuale bine ascunse. Chiar și isteria preocupării actuale pentru imagine (*look*) - dar neglijând performanța sau realitatea, e tot o manifestare a sexualității nestăpânite, a nebuliei generale provocată de sedentarism.

După o lungă perioadă istorică în care religia a cenzurat instinctul și comentariile asupra lui, *Sigmund Freud* a fost primul om de știință care la sfârșitul secolului 19 a avut curajul să vorbească deschis despre sex, chiar mai mult, să raporteze toate activitățile umane la dorințele și nevoile sexuale ale indivizilor. De atunci mentalitățile au evoluat, dar nu în sensul cel bun.

În zilele noastre, sexul a devenit o distracție, nu mai este o necesitate. Scopul său inițial – reproducerea – a fost uitat. Oamenii se înmulțesc tot mai mult prin mijloace artificiale, nu pe cale naturală. Motivele: de la intenția evitării nașterii unor copii cu malformații până la vanitatea unor bogătași care vor ca urmașii să le semene perfect; sau, de la incapacitatea de a face copii provocată de stres până la depășirea vârstei optime de procreare, la femeile care vor să reușească în carieră.

Sexualitatea nedirijată spre dragoste, maternitate, creșterea copiilor – este numai o formă de sclavagism biologic. Societatea în care sexul este un criteriu valoric pus mai presus de maternitate iar pornografia mai presus de dragoste se angajează pe drumul decadenței – și mai departe, al dispariției.

Cu cât acceptăm mai repede aceste realități, cu atât va fi mai ușor de acceptat adevărul despre viață și vor putea fi îmbunătățite relațiile cu ceilalți oameni. Vom putea să-i înțelegem și să-i acceptăm, să-i ajutăm sau să-i potolim.

În interesul lor – și al nostru.

Pe vremuri, împărații chinezi numeau *eunuci* ca prim miniștri sau înalți funcționari, conștienți că dregătorii testiculați produc blestemății. O idee cu valabilitate universală și eternă!

2.2.2. Instinctele și civilizația

Sexul vinde (un expert în reclamă)

Sexualitatea necontrolată produce orgoliul, egoismul și competiția pentru putere. Numeroși oameni aparent sănătoși suferă însă de fudulie, unii fiind chiar putred de bolnavi. Această boală distructivă nu are limite. Când se va descoperi centrul Universului, mulți o să fie foarte dezamăgiți că nu erau ei buricul lumii. Exacerbarea Egoului și lipsa umilinței e țâțâna dezastrului uman, căci de-a lungul istoriei a produs crime, nenorociri, revoluții și războaie, a reușit să frâneze progresul umanității, blocând dezvoltarea cunoașterii și ridicarea spirituală a oamenilor. Bolnavii de fudulie exacerbată pot distruge orice legătură între oameni.

Dacă reușești să privești situația „din afară”, poți să te miri când pricepi că oamenii sunt motivați de instincte, că lumea e condusă de instinctele transferate în toate planurile existenței. Dar problema reală n-o constituie instinctul propriu-zis, ci transferul exagerat și imixtiunea nestăpânită a hormonilor în celelalte domenii ale vieții.

E clar că fără o trufie zdravănă, sănătoasă și în bună stare de funcționare, oamenii nu s-ar mai apuca să facă nimic, nu ar mai avea nici o motivație să caute succesul în alte activități. Orice om cu pornirile instinctuale satisfăcute vrea să doarmă, nu să se apuce de învățat, construit, scris cărți, compus lucrări muzicale, creat opere de artă șamd. Fără transferul instinctului în plan intelectual, omenirea ar fi rămas la stadiul de maimuțe, spun evoluționiștii. La urma urmei viața nu e o joacă și nici o utopie. Este o luptă continuă pentru supraviețuire și reproducere, o întrecere care începe cu goana spermatozoidului câștigător sosit la ovul înaintea milioanelor de tovarăși, continuă toată viața cu competiția pentru supraviețuire cu miliardele de colocatari ai planetei și se termină pe neașteptate, cu rugăciunea inutilă "*Doamne, ajută-mă să nu mor acum!*".

Pentru a-și satisface pornirile instinctuale inconștiente (deci necontrolate) oamenii recurg la mijloace iresponsabile sau antisociale: aroganță, violență, exploatarea semenilor, tiranie, setea de putere sau dominare (în orice împrejurare: politică, ringul de box, la lucru, în familie etc.) - cauza atâtor nenorociri sociale. *Power is the ultimate aphrodisiac* (puterea politică este cel mai tare afrodisiac - Henry Kissinger). Toată agitația oamenilor: progres, conflicte, războaie, reforme, etc. este provocată nu atât de valoarea absolută a nivelului de trai

(sărăciei), cât de comparația diferenței de venituri, avere, succes, putere etc., produsă de inegalitatea șanselor și a potențialului individual. Toată istoria scrisă a lumii e plină numai cu descrierea încercărilor unora și altora de a demonstra (prin lupte politice sau armate) că ei sunt mai *alfa* decât alții, după lozinca: *scoală-te tu ca să mă așez eu!* (sau: *mori tu ca să îți iau eu locul!* Oamenii sunt unica specie de viețuitoare ai cărei membri se omoară între ei!).

Întrucât boala fuduliei este la fel de indiscutabilă sau inevitabilă ca și lupta pentru existență, faptul că gândim și aparținem unei civilizații ne obligă să controlăm cu permanentă vigilență pornirea instinctuală și să o reducem la dimensiuni acceptabile, prin doze regulate de smerenie și confruntare cu realitatea. Soarta civilizației este strâns legată de a speciei. Pe de o parte, fără instinct sau fudulie (testiculele se mai numesc și *fudulii*) specia ar dispărea, prin neînmulțire. (Situație pe care o vedem, mai ales în țările avansate.) Pe de alta, manifestarea neîngrădită a instinctelor produce războaie, distrugerea ecosistemului etc., adică îndrumă specia tot spre dispariție. În această cursă spre degenerare, agravată de sporirea civilizației, oare specia influențează civilizația – sau invers?

Eu-l (Ego-ul) personal este factorul motor cel mai important al condiției umane, pe care îl are de împlânzit orice individ spre a putea urca cu succes spre vârful muntelui, pe poteca spre cunoașterea și împlinirea de sine.

Eu-l nestăpânit ne condamnă să zacem în suc propriu, produs de mașinațiile minții noastre. Fudulia flămândă de putere sau glorie te face să crezi că știi tot; să vrei să fii șef, dar să nu accepți un șef; să nu te asociezi; să nu accepți să greșești; să respingi toleranța, noutățile, părerile altora. Orgoliul se comportă ca un paznic la intrarea în minte, ce retează fără odihnă sau milă orice gând ar încerca să intre în cetate, unul după altul. Egocentrismul ne comandă să ne oprim, să săpăm tranșee și să apărăm ceea ce deja am apucat (să învățăm). Să avem mintea rigidă, să nu mai acceptăm nici un gând nou și nici o informație proaspătă. Să prețuim nespusele ceea ce deja știm și să nu mai învățăm nimic, să înțepenim în proiect fără a trece la realizarea lui. Înfumurarea șoptește "*Nu, nu poate fi așa!*" cu mult înainte ca adevărata înțelegere a problemei să fi avut timpul necesar pentru a crește și maturiza. Orgoliul schizofrenic îi scoate pe unii de pe cărarea ce duce spre realitatea obiectivă și-i aruncă tocmai în fundătura subdezvoltării. Ca urmare, ne cramponăm cu toată forța de ce știam, de comoditate, de mândrie – și nu putem înțelege de ce mereu și mereu o pățim, rămânem de căruță, o încasăm.

Un tânăr muzician talentat, școlit la un Conservator de la noi, a câștigat în Italia un concurs internațional și a fost angajat la opera Scala din Milano, cu ajutorul unui impresar de acolo. Impresarul, filantrop și om subțire, s-a oferit să-l găzduiască până ce tânărul urma să-și găsească o locuință. După ce l-a studiat câteva zile, să vadă cu ce deprinderi venea din lumea lui, italianul i-a dat tânărului un caiet și i-a cerut să noteze niște reguli pe care le impunea noua lui stare de angajat al unei companii artistice faimoase.

Prima regulă suna cam așa: după ce te piepteni, adună părul din chiuvetă și aruncă-l în coșul de gunoi!

Tânărul, care se aștepta să audă niscaiva secrete profesionale minunate, în stare a-l ajuta să câștige mai repede glorie și bani, a rămas cu gura căscată.

Povestea mai spune că el n-a înțeles nimica din întâmplare și s-a revoltat de "persecuția" și "jignirea" pățită, plecând urgent la altă gazdă. Cine știe, poate și pentru a putea să se poarte mai departe ca un troglodit, cum făcea acasă sau la căminul studențesc, fără să-l tulbure cineva.

Mulți indivizi și grupuri de toate felurile au pierdut de-a lungul vieții ocazii excepționale să se ridice învățând meserii, teorii sau purtări noi, pentru că Eu-l lor atâteștiutor i-a orbit și nu i-a lăsat să vadă noile drumuri ce li se deschideau în față.

Fudulia duce și la spiritul competitiv, un sentiment care (pe lângă avantaje!) a produs multe belele omenirii și are nevoie de (auto)cenzură – la fel ca instinctele care-l creează.

În mod obișnuit, oamenii sunt, sau se lasă, conduși de instincte (inimă, sentimente etc.), nu de rațiune. Totuși, avantajele instinctului sunt vitale, necesitatea sa e evidentă. Așa dar, soluția nu este să eliminăm pornirile și activitățile sexuale, ci să înțelegem situația și să punem un câpăstru orgoliului deșănțat. Să căutăm și să trăim „calea de mijloc”. Toată strădania civilizației, toată educația pentru traiul într-o comunitate, constă în **strunirea instinctelor** (nu în **anularea lor**). Fără acest control, omul rămâne doar un animal, înclinat să domine prin violență fizică directă sau mascată.

Deși ignorat, conflictul dintre instinct și rațiune, între hormoni și creier, între sălbăcie și civilizație, între violența și pace, este cea mai gravă problemă a omenirii gânditoare (și chiar a speciei umane), încă de la începuturile ei.

„Termenul „civilizație” desemnează totalitatea operelor și organizațiilor care ne depărtează de starea animală a strămoșilor noștri, cu două scopuri: protecția omului contra vicisitudinilor naturii și reglementarea relațiilor interumane. Civilizația se sprijină într-o măsură enormă pe principiul renunțării la satisfacerea pulsionilor instinctuale, până acolo că se poate chiar zice că se bazează pe nesatisfacerea (reprimarea, refularea, sau orice alt mecanism) instinctelor puternice. Sublimarea instinctelor constituie una din trăsăturile cele mai izbitoare ale dezvoltării în planul civilizației. Dezvoltarea (maturizarea) individului apare ca produsul ciocnirii a două tendințe: aspirația către fericire pe care în general o numim „egoistă”, și aspirația la asocierea cu ceilalți membri ai comunității pe care o calificăm drept „altruistă”.

Omul nu e o ființă însetată de iubire, ci are o puternică înclinație instinctuală spre agresiune. Pentru om, aproapele nu e doar un posibil tovarăș și obiect sexual, ci și un obiect care tentează la agresiune. Din cauza acestei ostilități înnăscute față de semenii, societatea civilizată este mereu amenințată cu dispariția. Faptul că asocierea cu alți oameni are avantajul unei productivități

mai mari a muncii nu este suficient pentru a păstra civilizația, căci pasiunile instinctuale, neraționale, sunt mult mai puternice decât interesele raționale. De aceea civilizația trebuie să facă mari eforturi pentru a limita agresivitatea umană și a-i reduce manifestările cu ajutorul reacțiilor psihice de ordin cultural. Din păcate, rezultatele au fost slabe. Evident, oamenilor nu le vine ușor să renunțe la satisfacerea înclinației spre agresiune; ei nu au din asta nici un folos.

O posibilă soluție parțială este constituirea unui grup relativ mic, în care indivizii să se iubească și să se unească pentru a-i dușmăni împreună pe toți cei din afara grupului. În felul acesta tendința naturală spre agresiune e satisfăcută comod și relativ inofensiv.” [49]

Cartea de față propune Aikido ca o soluție acceptabilă, potrivită, promițătoare a problemei (auto)strunirii instinctelor, căci nu văd alte soluții viabile, nici preocupări în acest sens. Puținele încercări de rezolvare rareori vânturate sunt bazate numai pe folosirea minții; ori, problema e mai mult corporală!

O Sensei Morihei Uyeshiba spunea: *”leapădă-te de fudulie (de Ego) și vei scăpa de sulița morții”*. A te elibera de fudulie înseamnă să te desprinzi de instincte și să nu te mai gândești la gloria personală. *”Sulița morții”* o constituie și criticile celor din jur. Când nu te mai preocupă succesul și faima, nu vei mai fi ținta degetelor acuzatoare (sulițe) care-ți pot opri creșterea (și-ți aduc moartea).

Aikido e o metodă pentru auto-controlul fuduliei.

2.3. Decadența civilizației

Plin de nedumerire și revoltă mocnită față de imbecilitatea neistovită și nesimțirea arogantă a activiștilor comuniști, după *loviluția* din 1989 am reușit să plec și eu în Vest să văd cum e acolo, sperând că ar fi altfel. Ce dezamăgire!

Civilizația vest-europeană este un exemplu pentru restul omenirii, o realizare excepțională a minții cătorva oameni, puțini la număr, de care profită foarte mulți. Ea este însă un accident fericit al istoriei, o situație anormală – deoarece se bazează pe condiții imposibil de reprodus peste tot: prezența unei mase mari de indivizi bine școlarizați și struniți (foarte bine manipulați de presa audiovizuală), o elită de manageri excelenți și un consum specific de resurse naturale mai mare decât poate asigura planeta. Nu este greu de descifrat că occidentalii trăiesc un vis miraculos – dar irațional din punct de vedere ecologic și vulnerabil în fața năvalei calicilor pizmași și a barbariei eterne. Spre surprinderea mea, cei mai mulți vestici nu sesizează nici minunea și nici pericolele ce-o amenință. Ei consumă cu aroganță și frenezie autodistructivă moștenirea de civilizație realizată cu multă trudă de înaintași, fără a mai adăuga ceva spiritual nou și fără „a crede celui flămând”.

La fel ca nomenclaturii comuniști, vesticii se poartă de parcă nu vor muri niciodată. Și ei sunt tot oameni – adică animale.

Nimeni din Vest nu m-a putut lămuri de ce societatea lor mai funcționează încă la parametri pe cât de înalți, pe atât de ne-naturali. Pentru acest rezultat adormitor o fi de vină oare pacea îndelungată, bazată pe „descurajarea atomică”?

Până la urmă, întors acasă am găsit o carte scrisă acum 70 de ani, dar la fel de actuală și azi, care m-a luminat: inconștiența, nebunia și agresivitatea generalizată în viața personală sau internațională nu sunt întâmplătoare; civilizația occidentală actuală le naște inevitabil:

*„Civilizația europeană a suferit în secolul 19 un salt uriaș, revoluționar, datorită aplicării principiilor democrației liberale și a progresului tehnicii. Acestea au dus la apariția unor mase mari de oameni noi – **omul mediu**, care nu mai este nici sărac, chinuit de grijile existenței – dar nici evoluat la nivelul cultural și moral al minorităților de elită cu care el se compară și asemuiește.*

Omul-masă, omul mediu modern, beneficiază de toate avantajele materiale și sociale oferite de statul excelent organizat de epocile anterioare. Omul masă se caracterizează printr-o liberă expansiune a dorințelor, deci a persoanei sale, și o lipsă principală de recunoștință față de tot ceea ce i-a asigurat o existență ușoară. Ambele trăsături alcătuiesc cunoscuta psihologie a copilului răsfățat, de bani gata.

Moștenitor al unui trecut îndelungat și genial – prin inspirație și strădanii – noul vulg a fost răsfățat de lumea înconjurătoare. A răsfăța înseamnă a nu îngrădi dorințele, a crea unei ființe impresia că totul îi este permis și nu-i este impusă nici o obligație. Ființa răsfățată nu știe care îi sunt limitele, nu-și cunoaște lungul nasului. Tot evitând orice presiune din afară, orice ciocnire cu alte ființe, ajunge să creadă că numai ea există pe lume și nu mai ține cont de ceilalți – dar mai ales, nu mai poate crede că cineva ar putea să-i fie superior.

Aceste mase răsfățate sunt suficient de proaste ca să creadă că organizarea materială și socială a societății, pusă la dispoziția lor, este de origine naturală, la fel ca aerul sau soarele. În felul acesta se explică și se definește absurdă stare de spirit a maselor: nu le preocupă nimic altceva decât propria lor bunăstare - dar totodată ele s-au disociat de cauzele acestei bunăstări. Cum ele nu-și dau seama că civilizația este o invenție și o construcție miraculoasă, care nu se poate susține decât cu mari eforturi și precauții, ajung să creadă că au dreptul înăscut de a pretinde avantajele respective fără nici o reținere.

Școlile au reușit să predea maselor tehnicile vieții moderne, dar nu și să le educe. Masele au primit instrumente pentru a trăi intens, dar nu și sensibilitatea pentru marile îndatoriri istorice; li s-a inoculat în mod violent orgoliul și puterea mijloacelor moderne, dar nu și spiritul în care au fost născocite. De aceea nu vor să aibă nimic în comun cu spiritul; noile generații se pregătesc să preia conducerea lumii de parcă aceasta ar fi un paradis fără urme vechi, fără probleme tradiționale și complicate.

Azi, cu cât ne convingem mai tare că tot binele este posibil, cu atât avem și presimțirea că la fel de posibil este și tot răul: decadența, înapoierea, barbaria. Siguranța epocilor de belșug este o iluzie ce duce la neglijarea viitorului, lăsând conducerea acestuia în seama mecanicii universului. Capitalismul ca și comunismul presupun că viitorul optim al dorințelor noastre se va realiza de la sine, ca și inevitabilitatea fenomenelor astronomice.

Omul-masă se obișnuiește să nu mai facă apel, din proprie inițiativă, la vreo instanță din afara lui. El e mulțumit așa cum este. Cu sinceritate și fără vanitate, el pretinde - ca și când ar fi cel mai firesc lucru, că tot ce se găsește în el e bun: opinii, poște, preferințe, plăceri. De ce n-ar face-o, atâta vreme cât nimic și nimeni nu-l silește să admită că el este de fapt un om de mâna sau calitatea a doua, mărginit și incapabil să creeze sau să conserve civilizația care îi susține toate mofturile?

Omul-masă n-ar recurge la ceva din afara lui dacă împrejurările nu l-ar sili cu brutalitate. Or, actualmente, situațiile nu-l mai obligă, așa că el se crede singurul stăpân al vieții sale.

*În schimb, **omul superior**, sau **de elită**, din orice epocă, se caracterizează printr-o pornire sau necesitate interioară de a recurge la o regulă exterioară, care îi este superioară și în slujba căreia se pune de bunăvoie. Omul de elită cere mai mult de la sine însuși, pe când omul de rând nu cere nimic de la sine, ci se mulțumește cu ce deja este, și e încântat de el. Contrar părerilor obișnuite, nu masa ci făptura de elită trăiește într-o servitute esențială. Viața i se pare fără rost dacă n-o pune în serviciul unei obligații superioare. De aceea el nu consideră necesitatea de a servi drept presiune; când, din întâmplare această necesitate dispare, se simte neliniștit și inventează noi reguli și îndatoriri, mai exigente. Aceasta este viață înțeleasă ca disciplină, viața nobilă. Noblețea se definește prin exigență, prin obligații, nu prin drepturi. “Plebeul trăiește după bunul său plac; nobilul aspiră la ordine și lege” (Goethe).*

Privilegiile nobileții nu sunt la origine concesi sau favoruri, ci cuceriri. În principiu, păstrarea lor presupune condiția ca privilegiatul să fie în stare să le recucerească oricând apare necesitatea, sau ori de câte ori și le dispută cu altcineva. Așa dar privilegiile sau drepturile private reprezintă rezultatul eforturilor individului, nu sunt o posesiune pasivă ori o simplă bucurie. În schimb, drepturile comune – cum sunt cele ale “omului și cetățeanului” obișnuit – sunt o proprietate pasivă, un dar al soartei, un simplu uzufruct sau beneficiu, nedatorându-se vreunui efort anume.

Majoritatea oamenilor nu sunt în stare de alt efort decât cel strict impus ca reacție la o necesitate externă. Puținele persoane capabile de efort spontan și gratuit sunt izolate și par aproape niște monumente. Ele sunt oameni de elită, nobilii, singurii activi și nu reactivi, cei pentru care a trăi înseamnă o

tensiune permanentă, un antrenament neconținut. Antrenament = askesis. Aceștia sunt asceții.

Omul inteligent se descoperă mai tot timpul în vecinătatea prostiei și face un efort să se distanțeze de ea. În schimb, nerodul nici măcar nu-și bănuiește prostia, se crede spiritual, și astfel se explică liniștea sufletească de invidiat cu care imbecilul se complăce și se instalează în propria-i tâmpenie. Neghiobul e prost pe viață și de neclintit – fiind mai periculos decât un ticălos. Pentru că ticălosul se mai și odihnește uneori; prostul, niciodată.

Omul-masă nu e nătărău, dar această capacitate nu-l ajută deloc, ci dimpotrivă, îl face să se închidă și mai tare în sine. Problema e că omul-masă proclamă și impune dreptul mediocrității, sau mediocritatea ca pe un drept. El are cele mai mărginite idei despre tot ce se întâmplă și urmează să se întâmple în Univers. De aceea nu mai ascultă pe alții, căci la ce i-ar folosi, din moment ce deja are răspuns la toate? Nu mai are timp de ascultat alte păreri, ci dimpotrivă, numai de pronunțat, de luat hotărâri. Nu există chestiune legată de viața publică în care el să nu intervină, orb și surd cum e, pentru a-și impune „opiniile”.

Dar „ideile” omului mediu nu sunt autentice, nici corecte, adeseori nici coerente, pentru că el nu caută adevărul. Ideile rezultă din discuții, purtate conform unor reguli culturale. Însă nu există cultură dacă nu există principii de legalitate civilă la care să se poată apela, dacă nu există respect pentru anumite baze intelectuale la care să ne referim într-o dispută. Când nu există cultură – apare barbaria.

Barbaria înseamnă lipsa normelor și imposibilitatea oricărui apel.

Masele s-au decis să conducă societatea fără a fi în stare s-o facă. Omul mediu se trezește cu „idei” pe care însă nu e capabil să le producă. El nu acceptă dialogul și de teama că ar pierde acceptând discuția, respinge obligația de a respecta vreo instanță din afara lui. Nu vrea să mai dea explicații și nici măcar nu vrea să aibă dreptate, ci pur și simplu doar să-și impună opiniile. Apare așadar „dreptul” de a nu avea dreptate, dreptatea nedreptății, nevoia „acțiunii directe”. Adică forța, pe care civilizația încerca s-o transforme în ultim argument în rezolvarea conflictelor, devine primul argument.

Întregul complex al conviețuirii umane evoluat se degradează treptat sub efectul noului regim în care instanțele indirecte sunt suprimate. În relațiile sociale este suprimată „educația aleasă”, relațiile sexuale își reduc la minim formalitățile.

Masa nu dorește să trăiască în comun cu altceva decât cu ea însăși. Urăște de moarte tot ce nu este ea. Iată deci că masele intervin **numai violent**. Omul dominant azi este un barbar, un primitiv ivit în mijlocul unei lumi civilizate. Omul-masă nu ține cont de rațiune și nu învață nimic decât pe propria-i piele.

Civilizația tehnică actuală este un produs miraculos al istoriei. Pe tot cuprinsul pământului și de-a lungul istoriei fizico-chimie a reușit să se constituie și dezvolte numai și numai în teritoriul restrâns, delimitat de patrulaterul cu vârfurile în Londra, Berlin, Viena și Paris, numai în secolul 19. Adică, știința experimentală – care a creat tehnica actuală – este un accident fericit, nu face parte dintr-o evoluție previzibilă a istoriei.

Civilizația devine tot mai complexă pe măsură ce progresează. Problemele pe care le ridică sunt tot mai încurcate. Pe de altă parte, numărul persoanelor al căror spirit este la înălțimea acestor probleme scade pe zi ce trece tot mai tare. Dezechilibrul între subtilitatea complicată a problemelor actuale și incapacitatea spiritelor se va accentua și constituie tragedia fundamentală a civilizației. Omul eșuează pentru că nu poate ține pasul cu progresele propriei sale civilizații” [10].

Deja anticii spuneau că „bogația e fără capăt” și „Koros (îndestularea) naște Hybris (nenorocire)”. Bogații vor să devină și mai avuți, dar asta provoacă un fel de isterie colectivă. Cei care ieri căutau puterea politică, azi aleargă după cea financiară. Însă la fel cum goana după puterea politică și concentrarea ei în mâinile câtorva a dus la nenorocirea numită totalitarism, tot așa goana actuală după puterea financiară va duce la alt dezastru.

Obsesia puterii, de orice fel – politică, financiară etc. – arată o conștiință viciată care stă sub semnul răului (*Pleonexie*). Iar oamenii și mințile atinse de *Pleonexie* nu mai au nimic sfânt, în afară de propria lor îmbogățire și setea de putere nelimitată. Este o formă de boală mintală care, netratată, duce până la urmă la conflicte sociale și chiar la dezorganizarea întregii țesături sociale, la *Dysnomie* (oprimarea celor mulți de cei puțini) - adică monopolizarea puterii fie de cei foarte bogați (*Oligarhie*), fie de cei foarte săraci (dictatura proletariatului)[17].

Situația noastră este chiar mai complicată. Sărăcit, fraierit și distrus sufletește decenii de-a rândul, omul obișnuit din societatea totalitară comunistă și-a pierdut una din capacitățile esențiale ale ființei umane: credința și capacitatea de a crede. Fără credință, el a devenit un nomad care trăiește de azi pe mâine sub imperiul stimulilor exteriori, dar mai ales, sub stăpânirea condiționărilor materiale. Dispariția partidului unic (ultima instanță care îi guverna existența), a accentuat și mai mult criza spirituală. Fenomenul este mai acut la noi, căci răsturnarea regimului totalitar a fost mai bruscă decât în alte părți. Ca urmare banul, sau vițelul de aur, a devenit idolul cel mai adorat și în numele lui se calcă în picioare toate celelalte valori, inclusiv justiția și dreptatea socială. Principiile tradiționale de căpătâi, cum ar fi: „iubește-l pe aproapele tău ca pe tine însuși” sau „să-ți câștigi pâinea cea de toate zilele cu sudoarea frunții” au fost înlocuite cu: „iubește-te pe tine însuși” și „caută succesul lesnicios și rapid”.

2.4. “S”urile îndestulațiilor

Uitați-vă în jur, nu e nevoie să căutați prea mult, sau prea departe: mulțimi de oameni, mai ales tineri - slăbănogi, cocoșați, ochelariști, incapabili să sară, să deosebească stânga de dreapta, să alerge, să dea sau să primească un brânci. Femei obeze, lălâi, deșelate, care merg ca rațele și se ceartă mereu. Chiar cei a căror meserie e lupta, de la badigarzi civili până la colonei și generali din poliție sau armată, sunt obezi, gușați, neîndemânatici. Peste tot vedem oameni țarați și bolnavi, incapabili să facă față sarcinilor de serviciu sau să procreeze copii sănătoși.

Civilizația a îndepărtat amenințarea foamei și imediat oamenii au profitat, nu pentru a face ceva înălțător - ci pentru a-și satisface restul instinctelor și a se îndepărta de Natură. Bolile civilizației se datoresc plăcerilor cărora oamenii li se supun – în loc să le strunească. *Cine se lasă stăpânit de pântece – va avea în realitate mulți alți stăpâni* (printre care nenumărați microbi).

Statisticile arată cum inconștiența și iresponsabilitatea scurtează viața:

- fumarea a peste 10 țigări pe zi - scade viața cu 10 ani;
- două pahare de băuturi alcoolice pe zi la femei, sau trei la bărbați - scad viața cu 12 ani;
- stresul acumulat în activitatea obișnuită - scade viața cu 5 ani;
- alimentația bogată în grăsimi - scade viața cu 12 ani;
- lipsa a 20 minute de mișcare pe zi - scade viața cu 14 ani.

Principalele cauze ale bolilor celor sături – afară de cea genetică - sunt: gândurile (rele), hrana (dăunătoare), lipsa de mișcare, adică cei 3 “S”: **Sedentarismul; Stresul; Supraalimentarea (Alimentația greșită).**

2.4.1 Sedentarismul

Viața omului modern a ajuns să depindă tot mai mult de mașini și tehnologie, rezultatul fiind înlocuirea aproape totală a efortului fizic. Nimeni nu mai merge pe jos chiar și atunci când distanțele de parcurs sunt foarte mici, iar urcatul scărilor fără folosirea ascensorului este aproape de neconceput. Oamenii stau și pierd vremea (în realitate, propria lor viață) așteptând jumătate de oră un autobuz, pentru a ajunge la o stație - la care mergând pe jos ar fi ajuns într-un sfert de oră. Plimbările pe jos, fotbalul jucat în curtea școlii, mersul cu bicicleta prin parc, tot ceea ce înseamnă mișcare a fost treptat înlocuit de privitul la televizor, joaca la calculator și navigarea pe Internet. Asemenea activități stimulează mintea dar ignoră corpul, iar implicațiile lor pe termen lung sunt catastrofale.

Efortul fizic e considerat la noi o rușine, nu o necesitate. Sport se mai face doar pe ici pe colo, însă nu mai este un mijloc pentru obținerea sănătății, ci a devenit un spectacol și o afacere. Pe munte eu întâlnesc numai turiști străini cu rucsacul în spate, băștinașii stau și chefuiesc în vale, la cabană.

Tinerii (și nu numai ei) pregetă să meargă pe jos sau cu bicicleta, parcă ar fi fost născuți în autobuz sau automobil. Nu pot uita naivitatea unor profesori străini, invitați la o universitate din București. Uitându-se în curtea instituției, au rămas mirați că nu văd bicicletele studenților, obișnuiți fiind la ei acasă cu o puzderie de biciclete, care producea destule probleme administrative. Străinii interpretau invizibilitatea parkingului drept o mare performanță organizatorică, nu puteau concepe că bicicliștii *nu există!*

Automobilul cauzează mai multe boli și decese prin sedentarismul pe care-l provoacă decât prin nenumăratele accidente de circulație.

De-a lungul evoluției lor, oamenii au fost câteva milioane de ani culegători de hrană, vânători și păstori; vreo 5 000 de ani agricultori; dar numai de 100-200 de ani muncitori sau funcționari. Adică, omul a fost strâns legat de Natură o perioadă incomparabil mai lungă decât aceea în care a devenit sedentar și s-a bazat pe mașini. Prin urmare sedentarismul reprezintă o situație potrivnică naturii umane, ba chiar una eminamente distructivă, ce creează condiții favorabile pentru apariția sau dezvoltarea a numeroase boli, între care cele cardiovasculare sunt pe primul loc.

Sedentarismul constituie una din principalele cauze ale morbidității și mortalității pe glob. Inactivitatea fizică provoacă *anual* 2 milioane decese și pierderi economice de 19 milioane ani concedii de boală, plus circa 20% din cazurile de ischemie cardiacă, diabet și unele cancere. Sedentarismul sporește cheltuielile globale pentru sănătate fie direct, fie indirect - prin cazurile de hipertensiune, nivel ridicat de colesterol și obezitate. Tutunul, alimentația greșită și lipsa de mișcare constituie principalele cauze ale bolilor cronice.

Sedentarismul adulților crește cu vârsta și e răspândit mai mult la femei, săraci și cei cu puțină școală – mai puțin la bărbați, respectiv la cei cu dare de mână și cu mai multă școală. OMS apreciază că la nivel mondial peste 60% din adulți nu fac destulă mișcare iar 25% nu fac deloc. Studiile OMS dovedesc că până și copiii din toată lumea au devenit sedentari – mai ales în zonele sărace ale orașelor. Școala, părinții și viața au redus drastic timpul alocat educației fizice, copiii petrecându-și timpul liber la televizor sau la calculator. Două treimi din copiii celor mai multe țări, indiferent că sunt bogate sau sărace – nu se mișcă destul. Jumătate din tinerii cu 12-21 ani nu fac sport cu regularitate, fetele mult mai puțin decât băieții; cei mari mai puțin decât cei mici. Doar un sfert din studenți fac regulat mișcare.

Sedentarismul produce următoarele *efecte nocive*:

- corpul se moleșește, mușchii și alte organe nefolosite se atrofiază;
- moartea prematură - pe locul doi al cauzelor, după fumat;
- îngrășarea – iar obezii au șanse mai mari să facă boli cardiovasculare, diabet, artrită și unele cancere (colon etc.);
- boli ale oaselor, coloanei vertebrale, mușchilor și articulațiilor;
- creșterea riscului de căderi și fracturi;
- creșterea stresului, anxietății, depresiei, sentimentului de singurătate;
- necesitatea mai multor îngrijiri medicale, medicamente și spitalizare;

- creșterea probabilității de a ajunge delincvent, datorită plictiselii;
- degradarea biologică;
- nefericire.

Degenerarea îi împinge pe oameni spre *voyeurism* (vezi filmele porno, sau emisiunea *Big Brother* de la TV), la incapacitatea de comunicare (vezi sutele de mii de procese penale), la exhibiționism (vezi tinerii care umbră dezbrăcați pe stradă) și altele.

Specia umană se degradează. Mai sunt încă destule femei tinere frumoase, dar mulți masculi sunt lamentabili, cu o condiție fizică mizerabilă și fețe de mutanți sau de pitecantropi. Frunți mici, nasuri îngrămădite, ochi puchinoși, bărbiile înghițite de gât, obraji supti sau puhavi, torsul îngust, brațele prea scurte sau prea lungi, burțile de bere atârinate peste curea, grăsime la talie, bazinul lat, picioarele crăcănate și subțirele, cu musculatura gambei pe exterior, cu degete umflate, labe cu monturi și unghii încarnate sau teșite, statura fără eleganță, mersul șleampăt cu lipsă de coordonare între membre.

Este vorba de dispariția selecției naturale și triumful socialului asupra speciei, ca urmare a “evoluției” societății. Puterea masculului, care atrage femela, nu mai stă în frumusețe și mușchi, ci în contul la bancă și în prestigiul social. Este de așteptat ca generațiile următoare, rezultate din această împerechere nefastă între femele frumoase și masculi burtoși cu bani și poziții cheie în societate, să dea naștere unor masculi încă și mai dezagreabili la vedere, mai degenerați din punctul de vedere biologic. Dacă vreodată solicitările fizice vor redeveni, dintr-un motiv sau altul, criteriul de supraviețuire, atunci cei mai mulți dintre noi vor pieri...

În SUA, costurile îngrijirilor medicale provocate de sedentarism au fost de 29 miliarde dolari în 1987, crescând la 76 miliarde în 2000.

Raportul OMS pe 2002 arată că motivele principale ale mortalității înainte de termen sunt: bolile de inimă (infarctul, ateroscleroza etc.), drogurile (halucinogene, tutunul, alcoolul, televiziunea etc.), diabetul și obezitatea. Toate se datorează în principal sedentarismului – chiar dacă mai contribuie și alte cauze secundare.

În plus, ***sedentarismul produce violență***. Indiferent că face sau nu efort fizic, corpul omului secretă hormoni pentru că așa este el programat genetic. Lipsa unei respirații corecte și a transpirației face ca hormonii să nu se consume ci să se acumuleze, otrăvind creierul, care va gândi agresiv. Suporterii fotbalistici sunt doar un exemplu dintr-o mie.

2.4.2 Stresul

*Nu e destul să ai tu noroc, ca să te bucuri mai trebuie
și ca ceilalți să nu aibă!* (din folclorul Internet)

Orice factor din mediu (temperatură, poluare, emoție, efort, traumatism, schimbare etc.) care tinde să modifice un echilibru existent și provoacă o reacție

anormală a organismului se numește *stres*. Efectele sale pot fi: stări de anxietate (frică fără motiv); panică, palpitații, amețeli, sufocare, slăbiciune, transpirație; insomnie; tulburări emoționale (depresii, iritabilitate, nervozitate, plâns din senin); incapacitatea de a face față unor condiții mai grele de lucru sau trai. Stresul psihologic favorizează cancerul – prin reducerea activității imunitare, scăzând vigilența organismului, ceea ce permite celulelor precanceroase să crească nedescoperite.

La om, în cazul unui pericol, dar și al stresului, glanda suprarenală secretă cortizon și adrenalină. Acești hormoni au două efecte importante:

- unul mai cunoscut: accelerează și excită unele funcții care servesc la supraviețuirea imediată: mobilizarea energiei, contracțiile musculare etc.;
- și unul mai necunoscut: încetinesc mult alte funcții vitale care au ritm lent, se desfășoară pe termen lung, nu sunt necesare supraviețuirii imediate: creșterea oaselor, digestie, refacerea țesuturilor etc.

Așa că trei minute de adrenalină și cortizon pot fi bune și tolerate de organism, pe vremuri chiar foloseau la salvarea vieții. Dar în zilele noastre, oamenii sunt stresați tot timpul! Injecția de cortizon și adrenalină pe durată mare: ore, zile are consecințe dezastruase asupra organismului: boli, degenerare, îmbătrânire timpurie. Datorită structurii asemănătoare progesteronului, cortizonul în exces înșeală organismul femeilor, care nu mai produce progesteron, provocând infertilitatea.

De ce e omul stresat? Din multe și diverse cauze: evenimente neașteptate (decesul unei persoane dragi, o dezamăgire sentimentală, conflicte în familie sau în afara ei), evenimente din cadrul activităților zilnice (condiții grele de lucru, examene prelungite, grija zilei de mâine, șomaj). Femeile sunt și mai amenințate, din cauza emancipării care le-a schimbat modul de trai patriarhal, fără emoții (stat acasă, crescut copii), într-altul permanent stresant (studii, ierarhie profesională, probleme financiare).

Fără să ne da seama trăim într-o stare de stres sedentar generalizat. 40% din populație este supusă unui nivel ridicat de stres. În SUA 50% din populație suferă de depresie și înghite tranchilizante – cel mai cunoscut fiind *Prozac*. Dar medicamentele antidepresive au efecte secundare rele: coșmare, tendința la violență etc.

Stresul *profesional* este a doua problemă gravă de sănătate la locul de muncă, după durerile de spate (care în cea mai mare parte sunt provocate sau agravate tot de sedentarism). El afectează unu din trei angajați din Uniunea Europeană (UE), adică peste 40 milioane salariați și conduc la apariția afecțiunilor cardiovasculare la 16% din bărbați și 22% din femei. Stresul profesional provoacă 50% - 60% din zilele de concediu de boală și produce pagube de circa 20 miliarde euro pe an în economia UE (fără a mai ține seama de pierderile și mai mari produse prin scăderea productivității muncii).

Totuși, stresul e în mare parte o problemă de gândire – nu un factor obiectiv. Orice diferență față de alții: venit mai mic, poziție ierarhică inferioară, diferența de

statut social, aspect fizic etc. naște stres, deoarece îi arată respectivului că nu este masculul sau femela *alfa*.

Studiile arată că la maimuțele babuine, șeful grupului - masculul dominant (*alfa*), îi brutalizează permanent pe toți membrii cetei. El e bine mersi, dar restul babuinilor sunt foarte stresați. Analizând secțiuni prin arterele unora și altora, savanții au constatat că ale subordonaților sunt înfundate. Adică, extrapolând la oameni: șefii sunt relaxați, nestresați, iar subalternii sunt mereu stresați. Persoanele cu venit mare și situație profesională bună, șefii, bogătașii, au siguranța zilei de mâine, fac ce vor ei, au control asupra vieții proprii, se hrănesc mai bine (cu alimente mai sănătoase, scumpe; la ore adecvate) – în timp ce subalternii sau săracii au condiții mai proaste de viață.

Oamenii se îmbolnăvesc din cauza propriului complex de inferioritate. Invidia poate provoca suferințe grave: diabet, cancer, boli cardiovasculare sau psihice. S-a constatat că în vreme de război scade incidența bolilor cardiovasculare, populația devenind mai sănătoasă!? Motivul: războiul îi apropie pe oameni, dispar diferențele de rang, stratificările sociale, toți sunt la fel de stresați – adică, în mod neașteptat, mai puțin stresați! (Plus că mănâncă mai puțin, adică mai sănătos).

Așa dar, bolile asociate stresului sunt cauzate mai mult de greșita funcționare a minții – decât de „greutăți”, alimentație necorespunzătoare, sărăcie etc.

2.4.3. Supraalimentația

Măncăm total greșit din punctul de vedere al igienei moderne. De generații ne-am obișnuit să mâncăm nesănătos. Numărul obezilor a crescut de 6 ori în ultimii 10 ani (aparent împreună cu numărul de avorturi!?) ajungând la 25-65% dintre români (70% la americani), iar un milion au forme grave ale bolii, cu complicații. În Europa, România este pe locul 3 la răspândirea obezității (Elveția are ultimul loc). Obezitatea a devenit o boală socială: în lume sunt 2,3 miliarde supraponderali, din care 1,5 miliarde obezi.

În creier, zonele în care apar senzațiile de plăcerea mesei, plăcerea sexuală și satisfacția relațiilor sociale sunt învecinate, astfel că senzațiile respective sunt interschimbabile. Excitația uneia din zone, de exemplu printr-o masă copioasă (care este mai ușor de procurat), suplinește insatisfacția din celelalte două domenii (relații sexuale, relații sociale) – mai greu de satisfăcut.

Un număr din ce în ce mai mare de elevi din ciclul primar au devenit atât de obezi și molateci încât nici nu pot lua parte la programele de educație fizică specială, pentru slăbire. La copii, obezitatea e o problemă gravă, pentru că se produce prin creșterea numărului de celule adipoase; la adulți, ea apare prin creșterea volumului celulelor adipoase existente (boala e cumva reversibilă). Obezitatea, în afara aspectului respingător, provoacă: dureri de spate și la articulații; scăderea capacității de efort fizic; creșterea pulsului; hipertensiune; diabet; cancer; perturbări

ale funcției sexuale până la impotență; înrăutățirea calității spermei și scăderea fertilității masculine; ateroscleroză; constipație; afecțiuni ale ficatului.

Dacă lucrurile merg tot așa, peste 15 ani obezitatea va deveni principala cauză a deceselor, iar copiii obezi (40% din populație!) vor muri înaintea părinților lor din cauza alimentației greșite! (Jamie Oliver).

2.5. “S”urile calicilor

Nici cei cu adevărat nevoiași nu arată mai bine din punctul de vedere al omului ideal: și ei au corpuri degenerate, și ei suferă de lipsa educației fizice.

“S”urile specifice acestora sunt: **sărăcia, subdezvoltarea, subalimentația** – deși adeseori se întâlnesc și la ei sedentarismul, stresul, alimentația greșită.

Săracii sunt handicapați *siliți* de condiții din afara lor, asupra cărora ei au prea puțin sau deloc vreo influență, spre deosebire de sedentarii, stresați și supraalimentați bogați – care sunt handicapați *voluntari, benevoli*. Ciudat că există și mulți bogați “săraci” (închipuiți) – de fapt invidioși, sau subdezvoltați bogați (vezi șecii arabi plini de petrodolari).

Spre deosebire de cea temporară sau întâmplătoare, **sărăcia** endemică este o consecință istorică, de lipsă a unei surse de câștig, a instrucției și educației, timp de generații succesive, dar uneori și un rezultat biologic, fiind produsă de indivizi cu un material genetic precar, degenerat din cauza condițiilor vitrege de viață.

E normal ca săracii endemici să fie ținta cea mai justificată a oricărui fel de ajutor real din partea societății.

2.6. Omenirea – încotro?

2.6.1. Sedentarii de azi – monștrii de mâine

"Atenție, mâine rău" (Dan Stanciu)

Continuând să nu facă mișcare și să-și distrugă mediul ambiant, fără să-și dea seama românii se întrec pentru a deveni primii „oameni ai viitorului”, așa cum îi imaginează paleontologul *Dougal Dixon*. În cartea sa “După om”, adevărat tratat de biologie futuristă, el presupune optimist că specia umană va reuși să supraviețuiască totuși dezastrului ecologic pe care singură l-a provocat. Dar cum?

“Agățată cu gheare puternice de ramurile unui copac, o creatură informă, acoperită cu bulbi și artere roșii, pulsând încet, așteaptă răsăritul. Când primele raze ale soarelui se târăsc de-a lungul câmpiei moarte, ființa se desface asemeni unui mugur, absorbind căldură și energie, apoi se desprinde și planează spre un lac vâscos unde bea prin trompa ce-i pornește din mijlocul trupului ghebos. Printre încrețiturile pielii și venelor apare o față: un chip

omenesc. Scena ar putea să se petreacă pe Pământ, iar strania creatură de pe creanga acoperită cu mușchi este omul viitorului, urmașul nostru.

Cauzele degenerării omului sunt în principal sedentarismul, poluarea și războaiele, care vor da naștere unor defecțiuni genetice, transmise și amplificate o dată cu trecerea mileniilor, până când aproape fiecare individ ar deveni purtătorul unei boli. S-ar putea chiar ca inima și plămânii să se atrofieze nepermis de mult, astfel încât pentru a supraviețui oamenii viitorului să fie nevoiți a se baza pe tehnologie (implanturi, proteze, aparate suport etc.).

Omul riscă să devină în viitor o patetică boccea de organe și membre veștede. Va avea un trup zbârcit, inutil, picioare paralizate, intacte rămânând numai organele senzoriale și cele de reproducere, supradimensionate. Creierul se va dezvolta enorm, ajungând de zece ori mai greu decât restul corpului și furnizându-i omului suficiență inteligență pentru a supraviețui. Corpul uman, fragil și subțire, va fi neputincios să susțină acest creier supradimensionat, dar ingineria genetică va realiza un “suport artificial de menținerea vieții”, asemănătoare unei uriașe coji de nucă, în care vor fi adăpostite organele ce au mai rămas sănătoase din vechiul stoc genetic, completată cu o trompă pentru hrănire și cu organe noi, ridicându-se ca niște frunze spre soare pentru captarea energiei pe bază fotoelectrică. Membrele scurte și groase vor avea gheare puternice, căci peste 50 milioane de ani copacii vor deveni căminul omului, după ce munții vor fi distruși în căutarea minereurilor, iar orașele vor pieri, din cauza extinderii lor exagerate și a crizei energetice. Pământul va deveni un deșert de ruine și deșeuri, iar oceanele altădată albastre vor fi înfundate cu gunoarele generațiilor trecute.

Oamenii vor locui în vârful copacilor, hrănindu-se cu alge verzi-albăstrui, obținute prin inginerie genetică, capabile să transforme lumina soarelui în substanțe hrănitoare. Zonele în care va mai exista viață vor fi de fapt câmpii plate, acoperite de vegetație, înecate într-o ceață densă, alburie, întreruptă pe alocuri de strălucirea verde a lacurilor artificiale în care cresc algele bogate în proteine. Jungla tufișurilor scunde va fremăta de viață sălbatecă, dar speciile dominante nu vor mai fi mamiferele (eliminate aproape total de oameni în veacurile de distrugeri iraționale) ci pasărilor, mai iuți și mai mobile, scăpate de la masacrul globalizat datorită capacității de a se deplasa prin aer la mare distanță. O dată însă cu dispariția dușmanilor lor naturali (mamifere și reptile) și schimbarea regimului alimentar al oamenilor, pasărilor vor renunța treptat la zbor, devenind alergătoare terestre.” [11]

Speța omenească pare confruntată cu „alternativa diavolului”, adică e silită să aleagă între două variante rele: ori dispariția, ori existența într-un viitor sumbru.

Să fie oare această viziune a lumii viitoare prea sinistă, un alt fel de „Matrix”? Dar ea nu este decât rezultatul logic al analizei evoluției biosferei din ultimele decenii, presupunând că în continuare tendințele vor fi la fel (gândire lineară...).

Ce să vorbim însă despre viitorul îndepărtat, când deja situația sănătății poporului nostru e îngrozitor de proastă. În ultimii ani, din cauza sedentarismului, stresului, mentalității de milog, starea de sănătate a populației s-a degradat: la ultimile încorporări erau respinși prea mulți tineri cu deficiențe fizice; în școli și universități doar 3% dintre elevi și studenți fac sport; afecțiunile aparatului cardiovascular s-au dublat. Datorită scăderii vitalității cetățenilor săi „în următoarele decenii România va deveni pustie, populația ei va scădea cu o treime (7 milioane)!” (Ion Iliescu, 2004).

Lumea, Natura, ne dau o mulțime de avertismente, însă reacția oamenilor e nulă!

Poate că din fericire sfârșitul omenirii civilizate se tot amână (Apocalipsa fiind prevestită de peste două mii de ani) ca urmare a degenerării și prostirii oamenilor. În afară de a se înmulți, ei nu fac nimica bun. Dacă ar fi continuat să nască din ce în ce mai inteligenți, mai breji decât Aristotel sau Newton, eram de mult cenușă!

2.6.2. Ce ne mai așteaptă?

Orice optimist e un prost fericit.

Pesimistul e doar prost. (Louis Bernanos)

Viitorul pare descurajant. Nu e nevoie să fii mare prooroc ca să-ți dai seama de inevitabil:

- Nimic esențial nu se va schimba în bine. Speranța obișnuită în progres, în mai bine – nu e nici inevitabilă, nici normală, nici productivă. Progresul e un mit. Ideea de progres e recentă, fiind născută de tehnică, de cultura inovației tehnice. Pentru cultura umanistă, dinaintea erei tehnice, nu exista ideea de progres. Schimbarea, zicea Platon, este dăunătoare și nedorită, fiind asociată cu dezechilibrul și lipsa armoniei. Prin anii '70 filozoful Ivan Illich venise chiar cu o teorie despre **contraproductivitatea pe termen lung a progresului omenirii**; și se pare că avea dreptate, căci: școala modernă prosteste copiii, transportul modern imobilizează călătorii, comunicațiile ultraperfecționate asurzesc și orbesc oamenii ș.a.m.d.

- Dat fiind cauza biologică (adică obiectivă și inevitabilă) a purtărilor iraționale și incapacitatea oamenilor de a lupta cu soarta - prostia se va răspândi, inegalitățile sociale se vor accentua; frustrările și bolile se vor înmulți. Ca urmare, se vor dezvolta o mulțime de vicii: nesimțirea; mitocănia; nepăsarea; corupția; puterea bunului plac; lenea; incultura; exploatarea; înșelătoria; minciuna; duplicitatea; secretomania; trădarea; traficul de influență; escrocheria; dependența economică sau psihică; cerșetoria; hoția; prostituția; servilismul; reclama deșăntată; șpaga; egoismul; violența; conflictele individuale, comunitare, etnice, locale. Se va accentua decalajul între săraci și bogați, poluarea mediului și a gândirii.

- O parte din ce în ce mai mare a populației va decade și va deveni mai incultă, săracă, asocială, violentă. Oamenii vor degenera, starea de sănătate va fi o raritate.

- Meseriile (bănoase, atractive) vor fi din ce în ce mai sedentare.

- Cu toate că incultura și necinstea sunt evident neprofitabile pe termen mediu sau lung, plaga stricăciunii morale este atât de întinsă, încât majoritatea stricată ar putea sili minoritatea de oameni cinstiți să i se alinieze și să renunțe la lupta pentru adevăr sau dreptate.

- Oamenii se ceartă, fac războaie – aparent pentru putere, averi, ideologii, acuzându-se unii pe alții de hoții, exploatare, tâlhării, violențe, crime, greșeli de management sau politică. În realitate - relațiile lor nu merg bine din cauza proastei funcționări biologice, a sedentarismului, așa că negocierile verbale nu vor putea rezolva neînțelegerile și conflictele respective.

- Violența (inclusiv războaiele) se va dezvolta și răspândi pe plan internațional, chiar printre țările avansate, civilizate, prin: terorism, arme de distrugere în masă, lupta pentru resurse vitale.

- Autoritățile statului nu vor mai putea face față situației. Nici chiar intrarea în UE, de care legăm atâtea speranțe, se pare că nu ne va aduce vreun folos: „*UE este o versiune mult mai blândă a URSS – dar este o versiune.... Europa n-o să rezolve problemele României, ci dimpotrivă, va adăuga propriile probleme peste cele pe care le aveți deja. Ca urmare, îi veți avea pe cap atât pe vechii voștri comuniști, cât și pe noii comisari, restricții și controale de la UE. Și veți fi surprinși cât de bine se vor înțelege între ei. Se vor sprijini unii pe ceilalți, împiedecând cu succes încercarea voastră de a schimba ceva în bine...*” [18]. Previziuni confirmate de cel care a stat 5 ani la ruși și mai nou se pupa cu Bush.

- Singura certitudine va fi nesiguranța și schimbarea neîncetată a condițiilor de trai – în mai rău.

Rezultă că societatea nu va mai putea produce siguranță pentru toți, așa că fiecare om trebuie să-și ia singur măsuri de supraviețuire. *Primii ani din mileniul trei au fost zbuciumați, dar cei care vor veni vor fi cel puțin surprinzători* (MSR Mihai I).

Ce ne mai rămâne?

Speranța - "*visul omului treaz*", cum o numea Aristotel.

Oricât ar părea de pierdută dinainte lupta pentru mai bine și o societate mai dreaptă, nu putem renunța la ea – căci ar însemna să acceptăm reîntoarcerea la barbarie, să lăsăm lumea pe mâna celor răi, la discreția inegalităților de tot felul. Ne ajută și constatarea că mai există încă destui indivizi „normali”, că prostia, nesimțirea și sminteala n-au cotropit de tot neamul omenesc. Mai sunt români deștepți, dar i-a amuțit „majoritatea”, care a tot călcat în străchinile istoriei. Au început să răsară și firave semne încurajatoare (deși Aikido n-a fost încă utilizat pe scară largă...) - vezi [15]:

- unii tineri s-au trezit la realitate, ne mai așteptând să primească “mură în gură”;

- mulți oameni au început să recunoască și să respingă minciunile, să nu mai aștepte căderea pereii mălăiețe;

- 100 de tineri au înființat grupul AICI (Aici Încetează Corupția Instituționalizată) și refuză să mai plătească ori ce fel de șpagă;

- Academia Civică a produs un *Manual de competență în mass-media* și dă tinerilor din peste 80 de licee lecții de apărare contra manipulării prin presă și publicitate;

- pe străzile Bucureștiului, de la o vreme s-au ivit câțiva bicicliști;

- pentru rezolvarea problemei foștilor nomenclaturiști și securiști a început să ne „vină” ajutor, deși nu deajuns, atât din Cer (care îi cheamă acolo) cât și de la UE (care îi silește să demisioneze).

Și o știre recentă (februarie 2007): studenții din Iași au cerut desființarea discotecilor din complexe de cămine și înlocuirea lor cu biblioteci!!! Mă bucur că am apucat s-o văd și p-asta: tineri care vor să învețe, să facă ceva, și au declarat război rapacității și prostiei. Dușmanii lor sunt atât babalâcii de la putere cât și colegii tâmpiți, cei care deturnând (oare contra unor șpagi grase?) clădirile Universității de la menirea lor, sau susținând afacerea, sabotează viitorul: tinerii pe al lor, ceilalți pe al țării.

Iată dar că și la noi se poate – și deci se mai poate spera.

Așa că, să lăsăm văicăreala și să ne ocupăm de viitor!

3. Ce-i de făcut?

3.1. Omul și problemele societății

3.1.1. De la nepăsare la responsabilitate

3.1.2. Iluzii sau eficiență?

3.2. Educația actuală este greșită

3.2.1. Considerații generale

3.2.2. Defectele educației actuale

3.3. Deșteaptă-te române!

Ești tânăr doar o dată în viață, dar poți să rămâi necopt toată viața (Victor Lewis-Smith).

Observațiile și considerațiile de mai înainte despre lumea înconjurătoare capătă importanță și se constituie în „defecte” sau „necazuri” numai dacă le gândim în perspectiva competiției internaționale și deci a **supraviețuirii nației noastre**. Altfel, ele pot părea caracteristici nesemnificative, o „vânare de vânt”.

Prin punerea lor în evidență am dorit numai să lămuresc realitatea, căci mulți indivizi nu o văd, iar alții, deși o văd - refuză să o recunoască și accepte. *Adevărul este pretutindeni, dar nu-l vede decât cel care-l caută* (Nicolae Iorga).

Eu nu combat aspectele nefericite ale unor probleme de la noi comparându-le cu rezolvările fericite găsite de alții, pe alte meleaguri, ci doar prin confruntarea cu bunul simț și logica cea mai elementară.

Dar, de ce ne-ar interesa problemele sociale enumerate în capitolele precedente?

Mulți cititori ar putea să se întrebe: ce amestec am „eu” cu ele? Poate că vreun amator de sport, chiar de Aikido, va opina că doar politicienii, sau „alții”, ar trebui să-și bată capul cu astfel de chestiuni, iar el n-ar avea altceva de făcut decât să trăiască fără griji și să se distreze civilizat, antrenându-se cât are chef.

Ei bine, cine judecă așa se înșală amarnic.

Pentru a putea supraviețui, orice om e nevoit să inter-acționeze cu lumea în care trăiește. Cu cât un individ înțelege mai bine cum funcționează lumea, oamenii și natura înconjurătoare, cele văzute și cele nevăzute – cu atât va trăi mai bine și mai mult. Când un om cunoaște prea puțin lumea, sau n-o înțelege bine, reacțiile lui vor fi nepotrivite ori insuficiente. El va pieri din cauza problemelor pe care și le face singur sau i le pun cei din jur, din cauza incapacității sale de autoapărare sau de

adaptare. De la relațiile cu ceilalți oameni sau cu natura nu există scăpare - decât poate pentru sugari. Nu există scutire medicală, emigrare ori plecare pe o insulă pustie.

Din analiza făcută la # 2, rezultă că aproape toate necazurile omenirii arătate la # 1 se datorează nestăpânirii instinctelor primare ale indivizilor. Viața socială ne obligă să înțelegem că fiecare, și eu și ceilalți, suntem la fel de supuși instinctelor. Și eu, și ceilalți, trebuie să facem ceva pentru a le domoli, ca să putem trăi împreună în pace, cu alți oameni și cu Natura. Un om rațional, treaz și responsabil, este silit de viața reală să acționeze în două direcții:

- să lupte cu proprii săi „draci” (instincte) pentru a nu deveni el însuși o pacoste pentru cei din jur, să se (auto)educe și să-și poarte singur de griă,

- să lupte cu „dracii” din jur, văzuți sau invizibili (oameni, microbi, amenințări și dezastre etc.), pentru ca acțiunile lor voluntare sau inconștiente (provocate de hormoni) să nu-i încurce viața, sau chiar să i-o pună în pericol. Aceasta luptă poate lua forma unui ajutor, unei educații, unei manipulări – aplicate „dracilor”, dar și a unei (auto)apărări active – de pe urma căreia „dracii” pot chiar să și piară.

Confrunțați – fără să știe, fără să vrea – cu o lume din ce în ce mai neună, nesimțită, proastă, egoistă, agresivă, violentă, mi se pare că cei mai mulți români trăiesc afundați în „somnul cel de moarte”, narcotizați de tembelizor... Deși suferim de năravuri vechi de sute de ani, până acum românii „le-a mers și așa”. Viața i-a răsfățat, lăsându-i să viseze liniștiți. Însă lumea s-a schimbat radical: în secolul 21, suprapopularea globului și evoluția științei și tehnicii au modificat complet mentalitățile (altora) și regulile jocului (de supraviețuire internațională).

Ce se poate face pentru schimbarea mentalităților și îndreptarea situației?

Răspunsul pare simplu: dacă relele actuale ale societății se datorează artificializării vieții, **excesivei îndepărtări a omului de viața naturală**, atunci nu rămâne decât să revenim la situația inițială și coșmarul ar lua sfârșit!

Dar renunțarea la „cuceririle civilizației” și revenirea la o viață sănătoasă nu e deloc simplă. Rațiunea învinge greu instinctele.

În cursul numeroaselor generații de când durează civilizația actuală, oamenii au fost pervertiți de societate și de educația greșită primită. Plăcerea sedentarismului a devenit un drog. Îndepărtarea de efortul fizic, refuzul transpirației, incapacitatea gândirii independente, i-a transformat pe cei mai mulți oameni în adversarii oricărei forme de educație fizică. Au devenit refractari la schimbare, dușmanii propriului lor corp, sinucigași încântați de satisfacerea plăcerilor dar inconștienți de urmări.

“Datorită unor factori favorabili dar întâmplători și trecători, trăim o epocă de libertate, pace și posibilități enorme. (NA: autorul se referă la lumea occidentală, dar aprecierea este valabilă și pentru țara noastră). Dacă însă nu luăm acum măsuri dure și impopulare pentru asigurarea unui viitor convenabil, va fi jale. Dacă acum nu ne pregătim viitorul ci huzurim cu inconștiență, atunci peste vreo 20 de ani, când copiii noștri vor ieși din locuințele puternic fortificate, împleticindu-se prin căldura înăbușitoare sau nămeții de zăpadă înnegrită, când se vor strecura

printre bandele de naționaliști în luptă cu imigranții, când vor sta la coadă ore în șir să capete o muncă de la patronul chinez sau indian, ne vor întreba: „Tăticule, ce ai făcut în timpul păcii celei lungi?”. Și ce le vom răspunde?” (T.G. Ash/ The Times, 2004).

Reformarea mentalității e vitală pentru viitorul nostru - dar pentru educatori ea constituie o muncă de Sisif și le aduce o soartă de Casandră.

3.1. Omul și problemele societății

3.1.1. De la nepăsare la responsabilitate

*Dorința e jumătate din viață,
nepăsarea e jumătate din moarte* (Kahlil Gibran)

Viața este o minune nerepetabilă, care trebuie gândită și valorificată cât ai posibilitatea s-o faci. Viața e unică și prețioasă, dar mulți se poartă de parcă nu le-ar păsa de ea.

Pentru un om nu contează că trăiește, asta o face orice viețuitoare – ci cum trăiește: calitatea vieții. Degeaba trăiești, dacă te porți ca un animal, sau te sinucizi prin modul de trai nepăsător (ca alimentație, gândire, acțiuni etc.), fără să faci nimic folositor celor din jur. E bine ca omul să înțeleagă cine este, de unde vine, încotro merge. Că nu este o ființă izolată - ci o participantă la speciei și civilizației umane, cu drepturile și obligațiile sale. Dacă nu înțelege – nu se va schimba nimic.

Nu e suficientă “supraviețuirea”, e nevoie și de întrebarea “de ce să mai trăiesc?”. Viață lungă – dar pentru ce? *Toți oamenii mor, însă nu toți trăiesc* (cu adevărat).

Vestitul bioterapeut bucureștean Valeriu Popa - conștient că vindecarea oricărei boli e până la urmă opera bolnavului, nu a vindecătorului - cerea suferinșilor care-i solicitau ajutorul să prezinte în scris motivele pentru care vor să-și prelungească viața. În felul acesta rezulta clar cine are motive puternice pentru a trăi – și va face tot ce e necesar pentru vindecare, sau cine vrea să trăiască numai datorită iubirii de sine, pentru „a face degeaba umbră pământului” – și este incurabil.

Unii oameni sunt pierduți definitiv – nu le mai poți face nimic, nu-i mai poți ajuta. Un cunoscut de-al meu, vârstnic deja, refuză calculatorul susținând că-i ajung cărțile, ziarele, TV. Degeaba îi argumentez că Internetul și calculatorul oferă ceva în plus față de mijloacele informaționale clasice. Nu poate (sau nu vrea) să înțeleagă. La fel e și discuția unui alfabetizat cu un analfabet, sau între cel ce face sport și cel care nu face - dar își dă cu părerea și refuză să se apuce....

În fața problemelor sociale, ai două alternative: ori te eschivezi, ori te implici. Poți să te vâiți, să fugi, să te refugiezi în muncă, distracții, chefuri, realitate virtuală, disperare, depresie, boală mintală – dar poți să faci și ceva constructiv, folositor ție și societății.

Mulți aleg văitatul: se plâng că viața e grea, că societatea decade, că autoritățile chiulesc. Deși le lipsește capacitatea de a îndura cu demnitate greutățile vieții, își plâng de milă, învinuind turcii, tătarii, polonezii, ungurii, fanarioții, boierii, rușii, comuniștii, legionarii, evreii, masonii, pentru soarta lor tristă. Dintre acuzați lipsesc însă intelectualii, țăranii, vecinii, fotbaliștii incapabili, posturile TV și politicienii preferați. De fapt, situația noastră n-a fost niciodată la fel de rea ca a campionilor nenorociților: cambogienii cu Khmerii lor roșii, ucrainenii cu Cernobâul lor, nord-coreenii cu prea-iubitul lor părinte, africanii cu secetele și foametea lor șamd.

Văicăreții ar putea fi acuzați de port ilegal de creier. Ei stau și așteaptă o minune, un dezastru, o (nouă) revoluție, un asteroid, un apocalips, o viză, venirea americanilor – ceva *din afară* care să le schimbe viața, să le rezolve situația de criză. Lipsa rezultatelor favorabile ale vaietelor și blestemelor e evidentă: sărăcia nu dispăre; hoțul nu renunță; dușmanul nu piere; inundația nu se oprește; șeful rău nu e schimbat; nevasta nu te ascultă; copilul nu învață; bețivul nu se face bine. Probabil din cauza stresului, românii sunt campioni la înjurături. Vorba regretatului Carol I, primul nostru rege: „*bun bobor, dar stă breă mult în gură cu aia a mă-sii*”. Dar taclalele nu realizează, nu rezolvă și nu îmbunătățesc nimic. Din contră, apare un cerc vicios: văicăreala induce o mentalitate de milog (adică dependent de alții); iar gândirea pesimistă determină o atitudine pasivă și defetistă, care la rândul ei, duce la o văicăreală mai mare. Pentru rezultate e nevoie de acțiuni concrete, de fapte. Și nu de acțiunile grandioase ale unui erou sau vreunui Mesia, ci de faptele mici dar constructive ale tuturor, mai precis ale fiecăruia - mai ales *ale tale*, cititorule!

Nu contează ce faci, dar orice faci e foarte important (Rabindranath Tagore).

În fața comportamentelor distructive pe care le constată, un om adevărat nu poate sta cu brațele încrucișate, pierzând vremea cu vorbe. E silit să reacționeze cumva, să intervină pentru restabilirea ordinii raționale. Altfel, proștii și nebunii îi amenință și viitorul lui, pot să-i pună în pericol viața. De exemplu, un studiu făcut la Universitatea Lindbergh din Suedia arată că interacțiunea zilnică cu oameni proști produce una din formele cele mai grave de stres, iar acesta constituie o cauză principală pentru infarct. Colegii de serviciu tâmpiți sunt un pericol mai mare pentru sănătate decât excesul de tutun sau cafea.

Aproape toți oamenii își trăiesc întreaga viață într-o închisoare, ai cărei pereți sunt sexul, banii, trufia și obsesiile. De aceea sunt în permanență nefericiți, au mereu regrete și visează cai verzi pe pereți. În realitate, nimeni: lume, oameni, natură, viață - nu-i persecută. “Nefericiții” își fac singuri rău, prin atitudinea și modul lor de gândire. Lumea, Natura sunt neutre și indiferente, tratându-i pe toți oamenii egal. În schimb, oamenii nu se nasc egali biologic. Nu toți pot sări la fel de departe, sau gândi la fel de repede, sau vedea la fel bine. Sau – și aici e problema – nu pot avea același succes la sexul opus. În schimb, fiecare om poate să-și crească posibilitățile native, să-și corecteze defectele, să-și îmbunătățească performanțele

prin muncă, antrenament, gândire – după ce se lămurește asupra realității și consimte să facă ceva ca s-o schimbe, „să plătească prețul schimbării”.

Cu toții am vrea o schimbare în bine a situației actuale. O schimbare reală, de fond. Însă poate crede oare cineva că schimbarea se poate face cu vaete sau înjurături, oricât ar fi ele de multe, prin fuga de luptă, sau că ea ar putea fi făcută doar de „alții”, sau de vreo minune?

Problemele nerezolvate la timp și ascunse reapar mereu, din ce în ce mai grave, până când în final tot trebuie soluționate – dar de data aceasta cu un preț mult mai mare...

Pe un lac creșteau nuferi, care se înmulțeau astfel că în fiecare zi suprafața ocupată de frunzele lor pe luciul apei se dubla. Peștii vedeau că le tot scade lumina, dar leneși din fire, nu luau măsuri – să mai smulgă din nuferi. Azi așa, mâine așa – tot “lasă că mai avem timp”. Chiar și în ziua când nuferii ocupaseră deja jumătate din suprafața lacului, locatarii, adică peștii inconștienți, erau liniștiți: “lasă că mai e timp, uite ce de apă e încă liberă”.

Dar a doua zi nuferii au ocupat toată suprafața lacului – căci peste noapte își dublaseră numărul de frunze. Ca urmare, peștii – și cu ei toate celelalte viețuitoare din apă, au pierit din cauza lipsei de lumină. Neimplicarea, absența oricărei reacții, i-a ucis. (poveste din China)

Azi trebuie făcut ceva. Mâine - va fi prea târziu!

Spre deosebire de maimuțele cu care seamănă la corp, omul e dotat cu capacitatea de gândire. Dar la cei mai mulți indivizi umani, “animalul” din ei stăpânește mintea folosind-o pentru a face prostii mai mari – am văzut cum și vedem mereu. Dimpotrivă, civilizația și supraviețuirea, cer ca rațiunea – prin educație, constrângere, îngrijire - să conducă instinctele și să aibă grijă de „animal”, ca de un copil mic.

Omul (și societatea în ansamblu) care umblă cu “capul în traistă”, sau “doarme în ghete”, lăsând lucrurile “în plata Domnului” sau a politicienilor, nu poate nici măcar supraviețui, cu atât mai puțin viețui cu succes. De aceea nu poți rămâne indiferent când îi vezi pe unii greșind, situația te obligă să faci ceva concret – atât pentru binele propriei persoane, cât și pentru folosul grupului sau comunității.

Cunoașterea fără acțiune nu înseamnă cunoaștere adevărată (Confucius).

Soluțiile ar fi:

- să-ți pese și să te implici;
- să te ajuți singur (ca să nu mai fi milog) – de exemplu: să faci mișcare; să bei apă suficientă și să mănânci corect; să te educi;
- să-i ajuți concret pe ceilalți (să nu mai fie milogi).

3.1.2. Iluzii sau eficiență?

În iad, cele mai încinse locuri sunt păstrate pentru cei care în vremuri de criză stau și se uită (Dante Alighieri)

Cu popoarele sau indivizii, e cam la fel: cine alege să scape de pericol acceptând să fie violat(ți) în corp sau în minte – treaba lui, respectiv a lor. Nimeni nu-i împiedecă; ba unii chiar te încurajează și te plătesc să stai blând. Aproape sigur că și tu, cititorule, privești impasibil degradarea societății și comportarea iresponsabilă a celor din jur, visând minuni. Sigur că poți sta cu capul în nisip, bazându-te că te scapă altcineva: părinții, autoritățile, prietenii. Dar – ia gândește puțin: pot fi ei alături de tine chiar 24 de ore pe zi, sau 365 zile pe an? Pot ei să lupte pentru viața TA în locul tău? Când peste tine năvălește o calamitate, sau vine globalizarea - tot nepotismul, tot pachetul cu Kentane sau sarsanaua cu “atenții”, toate iluziile, nu mai ajută la nimic.

Naivitatea credinței în minuni e veche la noi, ca și lupta cu ea - vezi # 13.3. Aproape fiecare român este un „țepar”, adică visează să capete o pomană sau să dea o “țeapă”, ori un „tun” – la loz în plic, în conducta Petrom, în afaceri, la percepție, la vamă, la biserică, în dragoste etc. Nu este un „maratonist”, adică un om destoinic, care se ține de treaba începută până o termină în bune condițiuni, conștient că scopul poate fi atins nu imediat, ci după un timp, și atunci numai prin muncă grea, efort și poate chiar suferință.

Pentru necazurile lor, oamenii slabi dau vina pe ceilalți și aproape niciodată pe ei înșiși. Când colo, soluția necazurilor stă în rezolvarea problemele (reale, nu imaginate de fudulie) prin eforturi proprii. Singura minune posibilă pe lumea asta este să te schimbi tu însuși, prin (auto)educație și muncă, muncă și iar muncă (asupra ta). După aceea apar efectele schimbării, pe care prostimea, spectatorii, le apreciază drept minuni. Căci sfinții, sau *O Sensei*, nu făceau minuni – ci doar valorificau minunea propriei lor schimbări.

În general majoritatea românilor sunt necompetitivi pe plan internațional. Sunt ei oare mai slab dotați mintal decât alte etnii? În principiu nu, dar dacă citești ziarele [4?] ai putea zice liniștit: Da!

Probabil ca acțiunea de a gândi doare, altfel nu se explică numărul mare al celor ce nu gândesc. *E mai ușor să râgâi decât să gândești!* Fiecare este *ceea ce gândește el însuși* – și nu cum se spune: “omul este ceea ce mănâncă”, sau “omul este ce gândesc alții despre el”.

Dar, de ce? De ce “gândesc” oare atâția oameni la fel ca ciobanul din “superba” baladă – un sinucigaș stupid? De ce așa mulți se complac să cerșească? De ce sunt la noi așa mulți nepricepuți, lași, ticăloși - care NU gândesc și NU acționează rațional (deși au trecut prin școală)? Cauzele sunt numeroase: exterioare și interioare; obiective și subiective; firea și soarta; istoria și voința personală. Lenea, supunerea față de instincte, de plăceri. De vină e neștiința și nesimțirea.

Însă explicațiile și scuzele nu ne ajută la ceva.

Putem lăsa oare lucrurile să meargă mai departe în halul acesta? Ne convine să fim mereu ultimii din Europa la muncă, PIB, curățenie, respectul față de celălalt - dar primii la cerșit, hoție, minciuni, înjurături, mitocănie, abandonarea copiilor, alcoolism? Răufăcătorii, cerșetorii și prostituții minori care au năvălit în Vest sunt ai noștri. Străinii așteaptă să-i recunoaștem și să avem grijă de ei, adică să ne purtăm ca niște adulți, nu ca mucoșii prinși cu ocaua mică.

UE și NATO ne sprijină să reformăm societatea strâmbă în care trăim. Dar, de la efortul lor lipsește prea adesea contribuția noastră, noi doar “suportăm” schimbările, nu le producem. Străinii ne ajută uneori, dar nu pot face treaba noastră, în locul nostru. Cei care așteaptă salvarea de la străini, sau de la vreo minune – ar face mai bine să se trezească și să se apuce singuri de rezolvarea sarcinilor neplăcute sau murdare. Căci și străinii au de cârpit și pus petece: în UE și SUA există o mulțime de corupți și escroci, cetățenii celor mai super-avansate state își înjunghie miniștrii, dau foc palatelor regale și fură miliarde de euro; spre informare, corupția mondială este de 3 miliarde de dolari *pe zi!*

Ce-i de făcut?

Poetul nostru național propunea o “rezolvare” radicală, simplistă și devastatoare:

...Cum nu vii tu, Țepeș Doamne, ca punând mâna pe ei,

Să-i împărți în două cete: în smintiți și în mișei.

Și în două temniți large cu de-a sila să-i aduni,

Să dai foc la pușcărie și la casa de nebuni! (Mihail Eminescu)

Dar, dreptatea nu e totdeauna egală cu adevărul - sau cu binele.

Deși atractivă, soluția poetului ar însemna lichidarea a circa 60% din întreaga noastră populație (40% bolnavi mintali conform statisticilor plus vreo 20% mișei, apreciind optimist). Prea multă lume. O hecatombă. Un genocid. E inacceptabilă.

Evident, sunt necesare alte soluții, care să-i “dreagă” și pe “nebuni” și pe “mișei”.

După cum am arătat, toate necazurile sociale au o cauză primară de natură *biologică*. La prima vedere soluționarea adecvată ar putea fi tot de natură biologică. Varianta *directă* (de exemplu sterilizarea indivizilor considerați bolnavi incurabili, chiar eutanasia) este considerată inumană. Totuși, pentru a nu fi lăsate să se transforme în violență, dereglările endocrine ale unora (excesul sau insuficiența hormonală) trebuie obligatoriu tratate cumva, pe cale fie naturală (prin efort fizic, duș rece, regim alimentar adecvat, viață sexuală corectă), fie medicală.

Mai evoluată, mai morală, pare alternativa *indirectă* de soluționare – prin **educație**. Aceasta nu poate influența din păcate cauza primară, biologică, dar dacă este făcută cu cap, poate îndrepta în bună măsură efectele ei, respectiv comportările asociale pe care le produce.

Pentru a supraviețui și a face față provocărilor viitorului, singurul remediu este o schimbare *internă*, de mentalitate, printr-o atitudine *participativă* - **adaptarea prin pregătire și educație**, individuală sau comunitară. În acest scop e nevoie de un mare efort colectiv, național.

Influențarea din *exterior* a indivizilor, ei fiind lăsați doar să *contemple schimbarea* – prin legi, pedepse, religie, politețe, exemple frumoase, ajutoare materiale, comportamente din import etc. – e uneori necesară și utilă, dar nu dă rezultate suficient de bune și nu va reuși să schimbe firea oamenilor.

Se înșală cei care cred că vom trăi mai bine din cauză că am intrat în UE și vom fi inundați cu fonduri de solidaritate. În România, în traiul și mentalitățile noastre de rude sărace și fără noroc ai vesticilor, sau de supraviețuitori prin exepediente (milogeală, hoție etc.), nu se va schimba ceva decât printr-o altfel de mentalitate. Fără o mai bună educație, românii ar strica orice pricopseală ar primi. De exemplu, la alții comunismul funcționează bine mersi (vezi kibuturile israelite șamd), la noi aceeași teorie a produs teroare și tragedii. Tot așa, la alții capitalismul dă rezultatele sociale bune scontate (vezi olandezii, nemții etc.), la noi nu produce decât supraîmbogățirea obscenă a câtorva ticăloși.

Cel mai bun antidot împotriva răului din societate este justiția socială, statul de drept, dar mai ales **educația caracterului**. Ea formează oamenii educați și cultivați, în stare de cumpătate, echilibru și măsură, care pot rezista răului.

Educația (pregătirea morală, formarea unei atitudini civilizate) – în opoziție cu **instrucția** (acumularea de informații și competențe profesionale) – prezintă cel mai mare grad de speranță pentru salvarea civilizației actuale.

Problemele de scurtă durată ale omenirii pot fi rezolvate de politicieni prin inginerie socială, dar cele de lungă durată, vindecarea și prevenirea racilelor sociale, pot fi soluționate numai de educația caracterului. Doar aceasta are cea mai puternică și mai eficace influență pe termen lung asupra oamenilor. Numai cu ajutorul educației morale, civice, spirituale, pot ei învăța să se salveze singuri și să făptuiască ceva practic pentru interesul general, nu să se vaete ca niște neputincioși, tot cerșind de la apropiați sau de la străini, ori furând fără scrupule. Fără o educație corectă a populației, nebunii și tâlharii renasc mereu, la fel ca Pasărea Fenix!

Oamenii corect educați:

- nu mai fură, deoarece au învățat că bunăstarea celorlalți le-o mărește și pe a lor;
- nu mai mint, deoarece au aflat că cinstea dă siguranță progresului propriu și colectiv;
- nu mai chiulesc, deoarece știu că munca e singura cale spre un nivel de trai decent și durabil;
- nu mai poluează mediul, deoarece au aflat că “micile” distrugerii devin curând dezastre naturale care îi amenință viața;
- nu mai încearcă să facă instantaneu avere, călcând peste “cadavrele” vecinilor, pentru că vecinii vii și activi sunt mai folositori decât cei pasivi sau disperați;
- au bun simț, nu exagerează, se implică în realizarea progresului comun și durabil.

În vremurile noastre nu bogățiile naturale, minerale sau de alt fel, constituie averea unei nații – ci oamenii, adică mințile lor. Calitatea cetățenilor: capacitatea de a inova și produce obiecte dar și civilizație, patriotismul lor - contează mult mai

mult decât rezervele de aur, bani, petrol, grâu, armament sau mărimea populației. Fără educație (dar și instrucție) nu va fi posibilă supraviețuirea. Viitorul neinstrușilor și needucaților este pierderea competiției pentru resurse, sărăcia, moartea individuală sau a familiei, dispariția grupului ori nației...

Cei slabi plătesc din greu: *Vae victis!* (vai de cei învinși).

Din păcate, educația durează mult timp. Însă dacă nu începem odată să facem ceva, nu vom scăpa niciodată de soarta de care ne plângem. Deci, hai la luptă!

Dar, de ce fel de educație avem nevoie?

În cursul istoriei s-au încercat multe **metode educative** pentru caracter - unele mai bune, altele mai slabe, altele de-a dreptul utopice. Există diverse alternative educaționale, oferite de numeroase mișcări, secte, întreprinderi, guverne, autorități: școli laice și religioase, cursuri de perfecționare umană, reeducare, lagăre și închisori etc.

Constatăm că e mai ușor să-i instruiești pe oameni să facă fapte rele: să se bată, să-i manipuleze pe alții pentru a-i exploata, pentru că în acest caz învățătura merge în sensul unei tendințe naturale – comparativ cu dificultatea manipulării lor ca să facă fapte bune, adică să se comporte contra naturii. De altfel, omniprezentele filme americane prezintă foarte bine faptele rele (jafuri, bătaii, crime, violuri etc.) dar mult mai puțin reușit faptele bune sau educative, care ar putea să schimbe situația proastă înfățișată la începutul filmului. Excepție fac *happy-endurile* cu moartea personajului negativ, în scene splendid realizate – dar în realitate nici soluția asta nu e bună, vezi # 11.2.2.

Uneori oamenii încearcă să facă ceva bun pentru ei și cei din jur, dar adeseori soluțiile propuse sunt greșite: de la descântece la alcool sau droguri, de la intoxicare cu medicamente până la cure de liniște sau meditație. Din cauza singurătății și fricii de moarte, în căutarea unei lumi mai bune, numeroși indivizi slabi de fire se aruncă în brațele sectelor, care îi înșeală promițându-le tot felul de minuni. Curând se trezesc și fără bani și mai nenorociți, dacă nu chiar bătuți sau violențați sexual.

Dacă s-ar explica cinstii oamenilor că fiecare soluție este potrivită unor anumite firi, toate ar fi în ordine. Însă, departe de a fi lămurii sincer despre ce e vorba cu adevărat în ofertă, oamenii sunt serviți cu iluzii: mijloace derizorii de câștigare a unui ban sunt prezentate drept acțiuni onorabile și meritoase, diverse metode exotice de terapie psihiatrică drept căi spre obținerea nemuririi – recomandate tuturor cu vorbe îmbietoare, ca să adoarmă concurența.

Deși promit transformarea individului într-un om nou și fericit, predicând în acest scop deconectarea de la viața socială și condamnând materialismul, în realitate ideologiile, sectele, religiile, vindecătorii, popii trag sfori ca să adune cât mai mulți bani. Folosind o mare varietate de doctrine pseudospirituale, pseudoumaniste sau pseudoumanitare, de tehnici de manipulare cu care dreseză aderenții să devină dependenți de un “salvator”, sectele nu fac decât să urmărească un scop totalitarist și mercantil. Când ajută, ele tratează aparențele, efectele mintale – nu cauza, care este corporală. Convinși de reclame, mulți oameni citesc cărți despre cum să faci

avere sau sex, închipuindu-și că insuccesele lor s-ar datora lipsei de *know-how*. În realitate, nu *softul* e insuficient, ci *hard-ul*: de fapt lor le lipsește vitalitatea, relaxarea, un mod de viață sănătos, ne-sedentar.

Mulți dau vina pe alții pentru starea lor nefericită. Aceasta atitudine exclude terapia vindecătoare. Pentru a putea începe să se trateze, e nevoie de exemplu ca alcoolicul să recunoască faptul că e alcoolic. Dar oamenii refuză să-și recunoască defectele, nebunia – de aici apare necesitatea educării și „deșteptării” lor. Cel care nu-și dezvoltă trupul și mintea până la nivelul la care să vadă cu proprii ochi ce e bine și ce e rău, ce e adevărat și ce e fals, ce se cuvine să facă și ce nu se cade - nu poate să se conducă pe sine (și mai ales, pe alții).

Dacă vrei să nu depinzi de mila altora și să hotărăști singur ce vei păți – ei bine, e necesar să gândești: să te pregătești, să muncești, să înveți. Sarcina oricărui om adevărat este să înțeleagă pe ce lume trăiește, pentru a putea prevedea pericolele propriului viitor și a se pregăti să le facă față cu succes.

Cum?

Fiind atent la ceea ce face, acționând cu responsabilitate și toleranță, acceptând necesitatea imperioasă a educației altora dar și a lui însuși – adică plătind fără cărți prețul autosalvării de la catastrofă, indiferent sub ce formă: bani, timp, eforturi proprii. Pentru asta nu e nevoie de condiții inaccesibile, scumpe, de import – ci numai de o resursă disponibilă, pe care Dumnezeu a dat-o fiecăruia: *mintea*.

Oricine o are, dar nu toată lumea vrea s-o folosească.

3.2. Educația actuală este greșită

3.2.1. Considerații generale

Educarea caracterului poate fi considerată un **sistem**, alcătuit din următoarele componente:

- *Subiectul* (sau victima) educației - este individul uman, la orice vârstă;
- *Scopul* (sau scopurile) educației;
- *Factorii* (sau agenții) educativi – sunt: părinții; școala de toate gradele; educația fizică; armata; mijloacele mass-media; colectivul apropiat: familie, rude, prieteni, colegi, camarazi; experiența vieții. Factorii au efecte directe și indirecte asupra subiectului;
- *Mijloacele educative* – sunt materiale (clădiri, cărți, echipamente etc.), umane (educatori, auxiliari etc.), teoretice (metode pedagogice), financiare etc.;
- Metodele pedagogice pot fi: informative, formative, de influențare.
- *Rezultatele* educației – se evaluează comparativ cu scopul inițial;
- Valorificarea experienței – conduce la *îmbunătățirea sistemului*.

Procesul educativ poate fi: atractiv (motivant, recompensant etc.), constrângător (punitiv etc.), reformator (reeducare, recuperare etc.), distructiv (spălarea creierului etc.);

Educația se poate adresa fie *separat* minții, corpului, sufletului, sau poate fi *sinergică*, adică se adresează omului în ansamblu, cu un rezultat mai mare decât suma efectelor asupra celor trei părți separate.

Ca orice activitate umană, educația poate fi tratată și ca un **proiect**, cu următoarele elemente și etape:

- **Beneficiar:** client, utilizator, finanțator etc.
 - **Temă (scop):** prelucrarea unuia sau mai multor indivizi, pentru a-i face capabili să realizeze sarcini stabilite;
 - **Alegerea executantului** (cinstit: prin competiție);
 - **Plan de lucru:** documentație, amenajări, acțiuni, responsabili, costuri, termene;
 - **Lista mijloacelor și resurselor** (materiale, umane, financiare) necesare, disponibile;
 - **Execuție:** realizarea lucrării, supravegherea execuției;
 - **Respectarea legalității și standardelor:** protecția muncii, protecția mediului, impactul social-politic-economic-uman-internațional;
 - **Finalizare:** preliminară, probe și verificări, remedieri;
 - **Predarea** către Beneficiar;
 - **Garanție;**
 - **Încheiere;**
 - **Feed-back:** învățăminte pentru viitor.
- Educația și școlarizarea în general sunt legate de:
- dezvoltarea personală (vezi # 5.3);
 - dezvoltarea durabilă (personală, socială etc.).

3.2.2. Defectele învățământului școlar actual

În august 2003 se declara oficial și ritos: “*Educația reprezintă pentru România principalul motor care să ne apropie de UE. Și aceasta nu numai la nivelul copiilor supradotați...*”.

La vorbărie, autoritățile se prezintă excelent. Să vedem însă cum arată practica.

Din păcate, școala din zilele noastre nu-și îndeplinește menirea. *Învățământul românesc este corupt, ipocrit și imoral* (ministrul MEdC, 2006). În orice activitate umană rezultatele contează, NU intențiile, nici cantitatea de efort, muncă, bani cheltuiți, nici reclama sau marketingul. Atunci, ce fel de sistem educațional e al nostru, care se laudă cu câțiva olimpici de succes în concursurile internaționale, dar totodată produce mulțime de abulici necompetitivi și imorali?

► **Ce produce școala noastră?**

Tinerii și părinții naivi poate speră că la școală se învață o meserie “bănoasă”. Practic, nici vorbă de așa ceva: majoritatea foștilor studenți pe care-i cunosc, ori au emigrat, ori lucrează în alte meserii decât cele studiate. În plus, *perioada de înjumătățire a cunoștințelor* – și deci nevoia de recalificare - a ajuns în unele

domenii la 5 ani. După numai 5 ani de la terminarea școlii, dacă nu te reciclezi și nu beneficiezi de *pcr* (pile, cunoștințe, relații) – riști să fii concediat și înlocuit cu o carne de tun proaspătă. Multe din meseriile pentru care pregătește învățământul nostru nu au viitor. Din cauza pregătirii excesiv de teoretice și a lipsei pregătirii practice, doar 40% din absolvenți se pot angaja după terminarea unei facultăți.

Alții speră că școala le dă copiilor oarecare capacități de a gândi mai bine. În parte e adevărat, dar ea nu-i învață totuși pe tineri *elementele de cultură generală* absolut necesare oricărui om, adică:

- gândirea eficientă (logica, matematica, creativitatea, cultura religioasă etc.);
- munca eficientă (lucrul manual, economia casnică și generală, managementul vieții și afacerilor etc.);
- educația fizică (autoapărare individuală și colectivă);
- supraviețuirea în natură (reacția la calamități);
- supraviețuirea în lupta cu bolile (igiena, primul ajutor);
- supraviețuirea în societate (comunicare, politete, educația civică, morala etc.);
- relația cu natura și obligații aferente (științe, ecologie etc.);
- acceptarea morții inevitabile – dacă nu a lui, măcar cea a rudelor;
- educația financiară (relațiile cu fiscalul etc.);
- relații și obligații internaționale (limbi străine, istorie, drept etc.).

Învățământul nostru actual este *informativ și reproductiv*, în loc de a fi bazat pe înțelegerea materiei și a dezvoltarea spiritului de inițiativă al elevilor. Omul trebuie învățat să gândească, să raționeze. Or, fizica și matematica, de exemplu, au devenit acum niște materii abstracte, golite de sens; elevii nu le mai înțeleg și nu raționează. Ei aplică mecanic niște reguli pe care nu le pricep, ca niște roboți. Astfel de activități pot fi executate mai bine, mai ieftin, mai repede – de calculatoare.

Numeroase meserii - de exemplu jurist, sau funcționar la stat, sunt pe cale de dispariție. Ele vor fi preluate în totalitate de calculatoare - infinit mai imparțiale și mai utile socialmente (vezi introducerea licitațiilor electronice). Sau, paznicii ori badigarzii, alți leneși care nu fac nimic, decât impresie și burtă, și vor fi înlocuiți de sesizoare și roboți (tehnica deja existentă).

În competiția cu mașina, omul (necalificat) a pierdut și va pierde mereu. Unde se va ajunge? Indivizii care lenevesc mintal, complăcându-se în situația existentă și amăgindu-se că ar avea o slujbă sigură, sunt condamnați la șomaj într-un viitor apropiat. Numărul de săraci și de subdezvoltați va crește inexorabil.

Din cauza educației greșite, o mulțime de români simpli nu se pricep decât la activități primitive (agricultura de subzistență; salahorie; conflicte interpersonale și interetnice; prostituție; hoție; cerșetorie) care pe ei îi condamnă la sărăcie – iar Țara la înapoiere. Țăranul român (50% din populație!) s-a întors (ajutat din interes de autoritățile ciocoiești) la ocupația lui tradițională: șade pe o piatră sau privește la TV, doinește eterna jale și în răstimpuri, mai grăiește sfătos despre aceleași lucruri pe care le celebrau și strămoșii săi: moș, barză, viezure... Studiile economice arată

că pentru a ajunge din urmă celelalte țări din UE, jumătate din populația României ar trebui să-și schimbe meseria (și mentalitatea), ceea ce pare imposibil, deoarece sistemul actual de învățământ nu oferă astfel de posibilități. În epoca zborului spațial, competențele românești tradiționale nu fac doi bani în fața năvalei traficantilor de droguri sau de carne vie, terorismului, societăților multinaționale și finanștilor străini. Viața „curată”, romantică, a țărânului nostru, se ciocnește acum de suprapopularea globului într-o luptă crâncenă pentru supraviețuire. Rezultatul conflictului e clar de la început: dispariția sau mizeria celor înapoiți, incapabili să lupte conform noilor metode și tehnologii.

Viitorul nu iartă – și el va avea nevoie numai de oameni pricepuți, calificați, creativi, hotărâți, nu de idioți fericiți sau cheflii nătângi.

Dar la noi nici puținii foarte școliți nu sunt performanți. Oricât ne-am iluziona că avem oameni competenți, că putem să ne adaptăm eficient, că olimpicii noștri sunt mai grozavi decât alții - am fost și rămânem o țară în criză de competențe. În orice domeniu privim, de la bănci la învățământ, de la sănătate la fotbal, de la politică la cinematografie, stăm rău. De ce? Pentru că nu am putut produce strategii și lideri, conducători vizionari și creatori de curente. Cu alte cuvinte, au lipsit excelențele, modelele. „Experții” noștri se pricep doar la mărunțișuri și tăierea firului în patru, fiind total nepricepuți la strategie și concepție.

Avem specialiști în explicarea deprecierii dolarului, dar sistemul bancar are defecțiuni majore. Avem profesori carismatici care scriu cărți superbe, dar nivelul educației școlare și universitare e dezastruos. Avem chirurzi cu mâini de aur, dar sistemul medical este la pământ. Avem câțiva angajați la *Microsoft* în SUA – în schimb țara ne e pe ultimul loc din lume la utilizarea tehnologiei informaționale. Avem jucători de fotbal talentați, dar fotbalul nostru e printre ultimele din Europa. Juriștii noștri fac legi execrabile: ba imprecise, ba incomplete, ba inaplicabile, ba adoptate numai pentru a raporta la UE că au îndeplinit sarcina. Nimeni nu știe dacă merită să aplice legea în vigoare, sau mai bine o așteaptă pe următoarea.

Dar dominația falselor competențe ca boală națională își are originea și atinge forme dramatice în politică, cu efecte fatale pentru Țară. Chiar dacă în economie multe companii private au introdus deja cultura eficienței, a eticii, a conducerii prin obiective și a responsabilizării pentru rezultate, în rândul clasei politice această cultură lipsește cu desăvârșire. Strada crede că la noi politica e sau circ, sau acoperire pentru hoție. De aceea cetățenii s-au îndepărtat de politică și s-au orientat spre găsirea unor soluții personale, cum ar fi emigrarea, sau creșterea egoismului și egocentrismului până la apariția pericolului disoluției corpului social.

România nu e nimic dacă nu apără o idee superioară, un ideal spiritual. Națiunea care nu se gândește la altceva decât la plăceri sau jungghiuri, care în loc să creeze ceva se preocupă de ce zic alții și se crede mereu nebagată în seamă, își pierde forța sufletească, voința și inteligența. Ea devine o populație și dispăre, prin dizolvarea în „natură”.

Fără un *proiect de viitor* național clar și consensualizat, fără ca societatea să știe ce vrea, nici Școala nu va ști ce și cum să predea, ce să extragă din noianul cunoștințelor contemporane și cum să aprecieze performanța.

Ce produc Universitățile noastre (nici una din ele în **Top 500** mondial!) afară de creiere mercenare pentru export? Poate doar *mancurți*. Ori, neveste cultivate și ieftine pentru străini cu bani. Sau, oferă tinerilor necopti distracție și pretextul de a petrece un timp într-un oraș mare, pe banii părinților. Nici vorbă de a fabrica patrioți luminați, luptători pentru binele Țării, ceva util poporului român.

Dintr-o întâlnire între reprezentanții unor universități tehnice și cei de la câteva firme importante din țară, a rezultat (2006) că proaspeții absolvenți ingineri au următoarele lipsuri:

- nivel de pregătire mai scăzut decât în trecut;
- necunoașterea limbilor străine cu aplicație în domeniul tehnic;
- nu au responsabilitate;
- nu se pricep la modul de organizare a unei societăți comerciale;
- nu știu să se prezinte (să redacteze un CV, au ținută neglijentă, nu-și controlează emoțiile);
- nu se pricep să lucreze în echipă.

E adevărat că școala produce și câțiva performeri – datorită meritelor excepționale ale unor părinți și profesori. Însă ei sunt rari, câteva zeci. De-ar fi și mii, tot ar fi puțini față de restul „producției”!

► Școala actuală nu educă, ci dresază.

Sistemul nostru de învățământ nu încurajează efortul propriu, dezvoltarea creativității și responsabilității tinerilor – ci indisciplina și iresponsabilitatea. Sistemul nu urmărește formarea elevilor în spiritul gândirii independente și logice, al exprimării clare și corecte a gândurilor coerente, a ascultării și a receptării ideilor propuse de alții, spre a le analiza și a le refolosi, a încurajării muncii pentru folosul comun, nu nu doar cel propriu.

Educația modernă este dezechilibrată: elitistă, intelectuală, laică. Ca urmare a diverselor reforme școlare importate fără cap și aplicate alandala, în zilele noastre elevii de toate vârstele sunt spectatori care așteaptă să le fie *arătată* învățătura — astfel ca efortul lor fizic și intelectual să fie cât mai mic. Ei *nu participă*, ci refuză să muncească pentru a învăța singuri, chiulind și refugiindu-se în activități îmbietoare care le gâdilă plăcerea de spectator.

Școala se ocupă numai de instrucția copilului sau adolescentului, de memorizarea cunoștințelor sub forma unei specializări înguste și îndobitocitoare, oferind o învățătură papagalicească, mecanicistă, o recitare fără inimă, fără înțelegere și participare personală. Bacalaureatul, un examen „de maturitate”, se dă scris, cu o „grilă” care măsoară cunoștințele „la kilogram”. Cum să-și arate candidatul maturitatea, când tot ce i se cere este doar o memorie de elefant? „*Bacalaureatul e o parodie de examen*” (ministru Hărdău/ 2006).

La baza învățământului nostru stă o mentalitate care favorizează gândirea leneșă, pasivitatea și imitația. Școala produce indivizi lipsiți de personalitate, plini de inhibiții și frustrări, incapabili să ia decizii pe cont propriu, inapți să se împotrivească sistemului căruia mai târziu îi vor deveni victime sigure, tocmai pentru că nimeni nu le insuflă mentalitatea de învingător. Școala oferă soluții, nu probleme de gândire, învață *fast-thinking* (ceva analog *fast-foodului*); fabrică specialiști buni pentru o societate care nu-și pune probleme.

Actuala orientare a învățământului nostru primar și liceal este, dacă nu greșită, atunci foarte deficitară. Obiectivul fundamental al acestui învățământ ar trebui să fie *formarea unui bun cetățean*. La școală se poate imprima în personalitatea individului respectul față de cel de alături, respectul regulilor stabilite de societate, respectul între sexe, respectul față de mediul înconjurător, respectul pentru muncă, respectul și iubirea de Patrie. În timpul școlii se poate dezvolta sentimentul apartenenței la o comunitate în care trebuie să sprijini și vei fi sprijinit, se poate învăța că violența este o prostie șamd.

Când colo, sub masca democrației în școală tronează anarhia. Vicii și indolența tinerilor nu se datorează sărăciei, așa cum se tot pretinde, ci lipsei de educație patriotică și de repere morale, pe care au asigurat-o autoritățile antiromânești prăvălite pe capul nostru. Ele constituie “modelul de succes” pe care îl copiază tinerii și restul populației – dar fac numai rău poporului pe spinarea căruia trăiesc. Fiind preocupați numai de propria îmbogățire, de perpetuarea rămânerii la putere pentru a avea acces la spolierea banului public. Acționând fără nici o rușine sau responsabilitate, ei duc Țara cu bună știință spre pierzanie. Platon zicea: “*tiran este cel care își îngăduie, în cetate, să facă tot ce-i place*”.

Din cauza educației greșite primită în copilărie, omul simplu vrea să trăiască în iluzoriu, ca la cinematograf. Cel mai dificil obstacol în calea integrării noastre europene este mentalitatea majorității populației, de milog asistat social. Ea nu știe decât să ceară și să aștepte: nu-și asumă autoresponsabilitatea. Așteaptă să primească și nu se simte responsabilă că nu i se poate da. Omul refuză realitatea, nu acceptă să fie el însuși. Vrea să rămână sugar și se bazează pe minuni. În cazul confruntării cu o problemă, el “gândește” cam așa: „ia să găsec (sau să votez ...) un Făt frumos Salvator, un *Deus ex machina*, un Mesia, sub formă de președinte sau Tătuc providențial – și apoi, gata! Acela va face singur tot ce este necesar, va rezolva toate problemele și ne va scăpa din necazuri” - fără ca alegătorul să mai fie nevoit să facă ceva, decât să-l asculte, laude, eventual plătească. După vremea când Mesia era un individ, acum UE întrunește speranțele. Alegătorul iresponsabil crede că “salvatorul” imaginar nu va avea nevoie de sprijinul și efortul tuturor, mai ales de ale sale – respectiv de munca, răbdarea, cinstea, solidaritatea lui și ale celorlalți. Câtă vreme “salvatorul” se laudă că va face și va drege, preopinental majoritar speră că poate dormi fără griji, că nu va fi nevoit să muncească și el, să transpire, mai ales să gândească. Ulterior, când personajul investit cu atâtea nădejdi iluzorii dă kix, indivizii cu minți de sugar reacționează violent

Precauția nu e același lucru cu lenea. Englezii au o rețetă de succes: *wait and see*. Ai noștri au aflat de ea, dar nu s-au prins că pentru valorificarea ei cu folos, e nevoie să faci și tu ceva: să înveți din ce vezi. Ei au înțeles că aplicarea formulei înseamnă pur și simplu să te uiți în jur la ceilalți și să stai, adică nu cumva Doamne-ferește, să ieși tu primul la bătaie... lăsându-i în față pe înfigăreți: răufăcători, mafioți, bandiți. Dacă nici măcar nu încerci, n-ai cum să reușești.

Un om pios se trezi pe neașteptate ruinat și începu să se roage: “Doamne, ajută-mă să câștig la loterie”. Se rugă ani în șir, dar rămase tot sărac.

Când muri, se duse direct la Rai, dar ajuns acolo refuză să intre. Explică Sfântului Petru că trăise toată viața conform învățăturilor religioase, dar Dumnezeu nu L-a ajutat niciodată să câștige la loterie.

“Tot ce mi-a promis religia a fost o minciună” spuse omul, dezamăgit.

Atunci, Domnul îi răspunse: “Mereu am fost gata să te ajut să câștigi, dar n-am avut ocazia, căci n-ai cumpărat niciodată un bilet la loterie!”.

Educația este singura șansă pentru o politică serioasă privind schimbarea României. Practic, trebuie formată la majoritatea cetățenilor o mentalitate compatibilă cu standardele vesteuropene, învățându-i să-și asume valori străine acum unei mari părți a populației, cum sunt: corectitudinea, responsabilitatea, învățarea permanentă, vorbirea articulată, comunicarea corectă și constructivă, corespondența între vorbe și fapte, competența prin folosirea științei și tehnicii, noțiuni despre cultura și religia celorlalți, buna cuviință.

Școala actuală nu face o educație utilă și înălțătoare, ci manipulează mințile tinerilor pentru a deveni roboți ușor de mânat de autorități și politicieni, sclavi pentru străini, consumatori obsesivi, sau carne de tun pentru războaiele altora. Ea nu educă - ci pervertește în folosul Puterii. Manipularea din școală este continuată în viață prin manipularea politică, astfel că oamenii-roboți acceptă orice soartă, pe care un individ cu scaun la cap, cu gândire rațională, ar socoti-o imposibil de suportat și s-ar revolta.

Așa se face că aici sau aiurea, popoarele aleg și îndură să fie conduse de tot felul de bolnavi mintali – de care e plină istoria. Să menționăm numai pe unii recentți: Lenin, Hitler, Stalin, Pol Pot, Ceaușescu, Saddam [12].

Securiștii de la noi sau din URSS se mirau cât erau de docili cei pe care-i acostau pe stradă sau în locuință, pentru a-i aresta și trimite în lagărele de exterminare. Deși victimele cunoșteau deja soarta rudelor și vecinilor, știau ce se petrece și ce-i așteaptă – ele nu protestau, nu se apărau, nu încercau să scape, să fugă, să lupte - dresați fiind de școală și propagandă, împotriva oricărei logici, să creadă că „în cazul lor” e vorba de o simplă neînțelegere care se va lămuri repede.

La noi, o culme de manipulare a fost îngrozitorul experiment psihologic făcut în 1948-50 de NKVDul sovietic cu ajutorul cozilor de topor – securiștii români, pe pielea studenților deținuți politici, din închisorile de la Pitești și Gherla. Rușii încercau atunci perfecționarea metodelor de “spălarea creierului”, pe pielea și cu

prețul morții ori înneburirii câtorva sute de tineri patrioți români (în concepția călăilor, doar o carne de tun perisabilă) [5].

► Defectele educației actuale

La școală tinerii noștri *nu învață*:

- să gândească critic, să inventeze, să verifice;
- educația sanitară și civică, să facă față calamităților etc. [4];
- responsabilitatea și lupta pentru dreptate;
- să facă - nu să strice;
- să respecte - nu să disprețuiască;
- să facă sport – ci să-l privească;
- să se descurce – ci să se încurce;
- să se implice – ci să se eschiveze;
- să poată da altora de lucru – ci doar să aștepte pomană sau indicații;
- să fie întreprinzători – ci salariați;
- să lupte – ci să dea bir cu fugiții;
- să fie comandanți – ci carne de tun;
- să fie sănătoși – ci handicapați;
- să învingă – ci să piardă;
- să dăruiască – ci să primească;
- să creeze – ci să suporte.
- să inventeze – ci să copieze; din cauza golului din minte și incapacității de a acționa, românii sunt mereu disponibili să se ocupe și să admire diverși indivizi ca Irinel sau Gigi, care totuși fac ceva (chiar dacă e vorba de prostii);
- petrecerea cu folos a timpului liber; din cauza lipsei de îndrumare și nepriceperii, ei se apucă de beții, droguri, nelegiuiri, devin bolnavi de manele, dependenți de jocurile electronice etc. Observați ce mulți elevi se ocupă de aiureli: profanări de morminte, ceremoniale sataniste, droguri.

Pe scurt, școala nu-i învață să fie oameni, ci animale școlite.

În loc de a fi împinși să muncească temporar, tinerii primesc bani de buzunar. În loc să le fie propusă participarea la șantiere ecologice sau umanitare, de folos comunitar sau cetățenesc, adolescenții sunt trimiși să stea degeaba în tabere de vacanță, pentru o scurtă perioadă de iluzie bolnăvicioasă. De aceea tinerii ajung să nu mai poată deosebi în viață valoarea de nonvaloare, să nu mai distingă între esențial și mărunțișuri; ei cresc cu o minte abulică. Școala nu contribuie la crearea unui sistem de valori pentru tineri, care să le fie o bază solidă pentru dezvoltarea lor ca cetățeni. Ei sunt lăsați să afle singuri repere valorice, rezultatul fiind că în majoritatea cazurilor aleg exemple de succes, dar totodată și de crasă amoralitate.

Școala produce indivizi neștiutori de obligațiile și pericolele care-i așteaptă în viață – fie că e vorba de boli sau șomaj, de năvălirea unor hoarde de sărăntoci sau a legislației UE, de un cutremur sau o inundație catastrofală. O mulțime de absolvenți sunt tineri nefericiți, care-și ponegrec țara deși în mod inconștient o iubesc,

incapabili de idei înalte și eforturile (sau sacrificiile) necesare pentru punerea acestora în practică, în mintea lor deja învinși de viață - înainte ca lipsa lor de pregătire pentru confruntarea cu realitatea să-i arunce cu adevărat la coșul istoriei.

Prea mulți tineri vorbesc obscen și incoerent, negramatical, sunt mai tot timpul bolnavi la cap și la corp, se îmbulzesc la jocuri puerile, sunt destrăbălați, desfrânați, lacomi și egoiști, iresponsabili - adeseori întreținuți de părinți bătrâni și nevoiași. Ei nu se pricep să-și pună întrebări și să tragă concluzii, asistă pasivi la ce li se întâmplă. Vedem mereu oameni “din popor”, mahări sau parlamentari, dându-și cu părerea la TV despre orice, vorbind de parcă n-ar gândi deloc. Și bogații și săracii taie copaci și distrug parcurile publice. Unii pentru a-și face vile, alții pentru a face focul. Dar și unii și ceilalți distrug mediul înconjurător din cauza lipsei de bun simț.

De ce populația țărilor vestice se teme de primirea noastră în UE? Motivul real nu sunt explicațiile oficiale politicoase, ci mai degrabă proasta creștere a prea multor concetățeni de-ai noștri. Comparați doar aspectul toaletelor de o parte și alta a graniței noastre vestice. Iar în Occident circulă o zicală: „după ce dai mâna cu un român, numără-ți degetele!”. Cum să accepte cetățenii UE năvala unei mulțimi de neamuri proaste care pot înfunda ușor closetele întregii Europe, pot să-i umple autobuzele cu coji de semințe, străzile cu tarabe sau cerșetori, autostrăzile cu gunoaie, ori să-i taie toți copacii, să le fure toate capacele de la gurile de canal, să le acopere ogoarele și munții cu pungi de plastic, sau să le spargă toate bancomatele?

Dacă vrem să nu mai fim considerați „țigani”, e nevoie să punem cu toții mâna la treabă, nu la hoție sau chiul. E cazul să terminăm cu iluziile, amăgirile și utopiile despre așa-zisa noastră „valoare” înăscută. În viața reală NU există scăpare de la obligații, nu există nici o posibilitate de chiul nepedepsit, nu vine nici un Dumnezeu sau *Superman* care să ne scape din dezastru - în timp ce noi doar am sta să-l admirăm, cum fac babele din sat, la gardul din spre uliță.

Catastrofa pe care o trăim provine atât din lipsa educației corecte: majoritatea oamenilor sunt prost crescuți, iar prea puținii aproximativ bine crescuți suferă de egoism și neimplicare civică, cât și de accentul pus excesiv pe instrucția intelectuală și pe desconsiderarea educației fizice: sport, lucru manual, militarie etc. „*Guvernul român a cheltuit mai mult cu întreprinderile de stat nerentabile decât cu educarea populației. Muncitorii români au o pregătire profesională total insuficientă la nivel european. În cadrul competiției dure din UE, productivitatea lor scăzută amenință țara cu ruina*” (Banca Mondială, 2004).

Încercările sincere sau mimate ale oficialităților de a combate sărăcia suferă de greșeala fundamentală că se ignoră cauza reală: *incultura săracilor*. Se speră că ajutoarele sociale, scutirile de taxe etc. ar putea soluționa ceva. În realitate, **singura soluție reală e educația corectă a întregului popor**. Săracii (majoritari!) n-au nevoie de pomeni, ci de oportunități – ca să învețe, să-și reconstruiască mintea, să se afirme ca oameni, să-și câștige singuri o pâine.

Necazurile actuale se datoresc greșitei școlarizări generalizate, concentrată pe dezvoltarea minții, dar lipsită total de educație morală corectă și de educație fizică.

Educația spirituală uzuală nu dezvoltă responsabilitatea civică, datorită: accentului pus pe teorie în defavoarea practicii; cedării în fața comodității, lenei, iresponsabilității; căutării plăcerii cu orice preț.

Iată și altă părere, veche de aproape 100 de ani, și ea fără nici o urmărire practică: *“Faptul de a le ascunde tinerilor rolul pe care sexualitatea îl va juca în viața lor nu este singura greșeală imputabilă educației de azi. Ea mai păcătuiește și nepregătindu-i în privința agresivității căreia sunt destinați a-i fi ținți. Lăsând tineretul să intre în viață cu o orientare psihologică falsă, bazată pe iluzii, educația actuală face la fel cu cel care ar echipa o expediție spre polul Nord cu haine de vară și cu hărți despre lacurile din Alpii italieni.”* [49]

Există însă și **exemple fericite** (la alții!): acum 150 de ani danezii erau plini de sărăcie, boli, alcoolism, analfabetism, lene, incultură, abulie. Dar unii din ei au priceput, încă pe atunci, ce vor păți dacă lasă lucrurile în plata Domnului și se ocupă numai de beție și bocete. Așa că și-au luat soarta în mâini și după vreo 120 de ani au săltat țara pe primele locuri în lume ca nivel de trai. Cum?

Printr-o muncă cu cap. Au educat întregul popor - dar nu de pospăială, ci o educație corectă, serioasă, luminată. Programă analitică a tuturor școlilor daneze, cu 12 clase obligatorii, conține săptămânal numeroase ore de *educație religioasă, educație fizică și lucru manual* pentru *toți* elevii. Mai puțină matematică sau literatură, dar mai multă obișnuință de a munci cinstit și de a gândi rațional, de a folosi mâinile și capul pentru a realiza ceva practic și util societății [6].

În felul acesta au reușit să-și strunească instinctele, să-și civilizeze oamenii, să nu mai fie sclavii plăcerilor și speranțelor utopice, să gândească pentru a crea avuție personală și națională în contextul concurenței internaționale.

Ce știu românii despre toate astea? Ce înțeleg oare autoritățile noastre școlare din acest exemplu? Se pare că nimica. Ei continuă să-și ia “salariul”, așteptând să vină FMI, sau NATO, sau baroneasa Nicholson - să dreagă lucrurile... Jumătate din concetățeni cred că nu există o legătură între nivelul de educație și reușita în viață!

O națiune poate pieri din cauza ineptiei și a faptului că autoritățile nu promovează inteligența și responsabilitatea populației (Bertrand Russell).

Sistemul nostru educativ actual e greșit – pentru că nu-i învață pe copii să gândească cinstit, antreprenorial, creativ, să se bazeze pe propriile forțe, să nu mai devină sau să rămână cerșetori. Întrebați dacă doresc să devină antreprenori, căpșunarii răspund *da*, în timp ce românii care n-au muncit în străinătate (și știu doar ce i-a învățat școala) răspund *nu*. Profesorii noștri sunt incapabili să stimuleze gândirea independentă (pentru că nici ei n-au fost pregătiți în acest sens). De aceea elevii lor știu să scrie compuneri cu expresii frumoase dar nu știu să scrie o petiție, pot afirma sus și tare că „românii este cei mai inteligenți din lume”, însă nu știu să explice de ce suntem ultimii din UE.

Dar oare la ce te-ai putea aștepta, când *curricula* e alcătuită de oameni care nu fac și n-au făcut niciodată în viața lor sport sau lucru manual?

Un tânăr absolvi facultatea cu note mari și reuși să se angajeze pe un post bun la un mare magazin. În prima zi de lucru avu o întrevedere cu directorul magazinului, care îl încurajă, îi ură succes în noua sa viață și serviciu, apoi îl anunță că pentru început va face scurte stagii prin diverse servicii, pentru a se familiariza cu modul de lucru și atmosfera din întreprindere.

Pentru început, zice directorul, te rog să mături prin magazin.

Tânărul șocat, ripostă: Domnule director, dar eu am făcut o facultate!

Directorul răspunse blajin: aoleo, am uitat! Sigur, e normal să nu știi să mături dacă ai învățat atâta!

Uite (ia el mătura și începe să măture) să-ți arat eu cum se face....

Alt exemplu: examenul de admitere în orice facultate de la noi răsplătește memorizarea, nu gândirea creatoare. De aceea majoritatea celor admiși *la stat* sunt *fete scunde* – deoarece pe la 18-19 ani fetele sunt mai točilare decât băieții iar persoanele scunde au o vitalitate mai mare decât cele înalte. Această situație provoacă mari neajunsuri unor ramuri importante ale economiei naționale, în care activitatea practică, pe teren sau șantier, continuă să fie grea: inginerie mecanică, șantieri navale, extracția petrolului, agronomie etc.

Examenele de admitere la învățământul superior au probe de specialitate îngustă: fizică, istorie, literatură etc. și se dau *în scris*. De aceea numeroși studenți nu știu să vorbească, să comunice pe viu, nu gândesc corect (nu e vorba doar de meserie, ci de gestionarea propriei vieți). De sport nici vorbă - rezultatul fiind incapacitatea de mișcare, de efort. Așa că la ce le-ar mai folosi oare acestor slăbănogi cunoașterea limbii chineze, sau pedagogiei, sau teoriei mulțimilor, întrucât sunt deja cu un picior în groapă – trăgând după ei viitorul întregii Țări?

Evident că mult mai bună ar fi verificarea candidaților la cunoștințe și capacități generale, anume: a) gândirea logică și creativă, b) capacitatea de comunicare și c) vitalitatea. Acestea provin din, și pot fi apreciate cu ajutorul, respectiv al a) matematicii, b) limbii române și c) educației fizice. Cele trei materii ar trebui să fie *singurele* probe de examen pentru admiterea în orice facultate!

Educația bună nu este un proces de modificare dirijată a comportamentului uman (aceasta ar fi mai mult îndoctrinare sau dresaj) ci un proces de creație și re-creație umană, de construcție și re-construcție a experienței umane, de creștere și dezvoltare umană, de adaptare și remodelare permanentă la cerințele vieții.

Confucius zicea: *“dacă cineva învață de la alții dar nu gândește, va fi dezorientat. Dacă cineva gândește dar nu învață de la alții – va fi în pericol”*.

Oamenii învățați de mici să răspundă mai mult la stimuli decât să devină activi și conștienți de sine, ajung cu timpul indivizi dependenți de stimuli și indicații exterioare, fără o viață spirituală interioară și incapabili să se descurce singuri. Școala românească produce fricoși. Tot acolo învață tinerii să arunce gunoarie peste tot, să fumeze, să bea, să dea și să primească șpagă, să nu gândească. Din cauza lipsei de judecată cu care i-a blagoslovit școala, acei nefericiți imorali și ahtiați

deupă bani au mari șanse să devină la primul prilej niște ticăloși, angajându-se fără remușcări ca hoți, securiști, teroriști, torționari, bestii imorale.

Iată de ce modurile predilecte de comportare ale celor produși de sistemul nostru educativ sunt pe de o parte *nepăsarea* sau *nesimțirea* (care la limită devin apatie și neimplicare), pe de alta *violența* (care la limită poate deveni terorism).

► *Educatorii sedentari produc cetățeni incapabili*

Pentru a educa sunt necesari **educatori** pricepuți și devotați, modele pentru tineri – or, asemenea dascăli sunt mult prea puțini. Nici n-aveau cum să fie destui, din cauza istoriei recente. Cei mai mulți dascăli sunt necorespunzători, nu înțeleg că meseria lor impune chemare și o bună pregătire *permanentă, inclusiv corporală*, pentru a fi animatori și modele ale tinerilor din jur, în timpul lecțiilor și în afara lor. Profesorii predau ce și cum li s-a predat și lor, se supun pasiv unor reguli fără noimă impuse de oficialități incapabile, lucrează fără suflet și convingere, nu-i motivează pe auditori. La concursul de titularizare a cadrelor didactice din 2006, profesorii au încercat să copieze în masă. Cum ar putea să fie animatori, catalizatori sau modele astfel de indivizi acriți de sedentarism?

Cadrele didactice sedentare (și de aceea suferinde și nefericite) sunt o calamitate pentru procesul educativ.

Profesorul a fost redus la funcțiile de predare și examinare. Rolul său de consilier, partener, lider, prieten, model uman, creator de oameni, este ignorat. De aici rezultă statutul lui social și economic necorespunzător. Profesorul actual e un *model social de eșec*. Școala a devenit un proces tehnologic iar profesorii se cred ingineri de produs suflete. Ei încurajează gândirea pasivă și cultivă mediocritatea. Accentul se pune pe cantitatea de informație și prea puțin pe calitatea ei, elevilor li se cere să reproducă informațiile iar educația caracterului lor este lăsată în seama “altora”. Cadrele didactice pregătesc tinerii pentru un viitor iluzoriu, inexistent – nu pentru realitate.

Un tânăr îmi declara că din vreo 60 de cadre didactice cu care avusese de-a face în facultate, cei care-i fuseseră cu adevărat “profesori”, modele de competență și omenie, pentru care profesiunea era sinonimă cu vocația, puteau fi numărați pe degetele unei singure mâini.

Funcționarii didactici fără simțul misiunii nobile a dascălului-apostol, nu înțeleg faptul că alegându-și meseria aceasta cu avantajele și dezavantajele sale, ar fi mai câștigați ca oameni dacă ar face-o cât mai bine, respectându-se pe ei. Oricum își consumă viața „lucrând” în școală, măcar să realizeze ceva folositor neamului, înțelegând că cei care conduc azi Țara și le stabilesc salarii mici au fost și ei elevi! Iar peste ani, elevii lor de azi, deveniți miniștrii de mâine, vor fixa salariile viitorilor profesori – distrugând Țara, în loc s-o construiască.

Misiunea dascălului este una apostolică, în sensul că pe lumea asta nu răul, ci binele este inexplicabil (Imre Kertesz). Adevărații Apostoli au “produs” educație în orice condiții, căci educația se bazează pe suflet – nu pe “condiții materiale”. De

exemplu Gheorghe Manu – strălucitul savant fizician condamnat în procesul Sumanelor Negre (partizanii români anticomuniști) și închis în temnița grea de la Aiud, a înființat acolo, printre deținuții politici, o Universitate cu trei facultăți: una - de dragoste pentru neam, omenie și bărbăție; alta - de dragostea pentru cinste și demnitate; a treia - de dragoste pentru cunoaștere și de cultură. Dar - patriotismul i-a fost fatal...

Cât privește rolul educator al părinților, majoritatea sunt incompetenți și nu puțini sunt inconștienți, iresponsabili sau chiar dăunători propriilor copii. Un psiholog de la un liceu îmi povestea că din consultarea elevilor cu probleme a rezultat că nu ei, ci părinții lor aveau nevoie de tratament! Englezii au introdus o lege pentru pedepsirea consistentă a părinților pentru faptele antisociale ale copiilor minori.

Obstacolele care îi împiedecă pe copii să-și valorifice potențialul înăscut, sunt: destrămarea familiei, părinții iresponsabili și învățământul prost. Părinții îi pot învăța pe copii doar ceea ce știu și fac ei: cei săraci își pot învăța urmașii să rămână săraci și milogi, cei bogați îi pot învăța să se îmbogățească (mai mult) cu orice preț (imoral etc.), iar cei intelectuali - să devină buni meseriași dar să nu se implice în problemele comunității. Dacă nu facem ceva, foarte puțini copii vor scăpa din această implacabilă morișcă a sortii. De aceea educația tineretului trebuie s-o facă nu părinții, ci alți oameni, de meserie (și de omenie). De fapt, educatorii profesioniști, cadrele didactice din sistemul de învățământ, ar trebui să-i instruiască și pe părinți, nu numai pe copii.

Deși greșelile educative au bătaie lungă, rezultatul ineficienței multor cadre didactice și a pedagogiei oficiale se poate vedea încă de pe acum: tineri la care tot a doua vorbă este una obscenă, studenți incapabili să lege două vorbe, adulți inconștienți, parlamentari agramați, mulțime de incuți, mitocani, imorali, mitomani iresponsabili. Gloate de incapabili să-și croiască o soartă mai bună acasă la ei, se reped peste hotare să câștige o pâine mai albă culegând căpșuni în Spania, sau spălând vase la Roma, sau cerșind în metroul din Paris, sau angajându-se ca lăutari ori fotbaliști, dar lipsiți de competența sau voința de a deveni manageri la uzinele Renault, staruri la Hollywood sau profesori la Sorbona. Puținii care ajung mai bine prin străinătăți sunt rezultatul unor întâmplări fericite, nu al unei reale pregătiri pentru succes.

Învățământul nostru fiind general și obligatoriu, ***toți asocialii și incapabilii de care ne izbim în viață au fost produși de școală!***

Asă că pentru a drege viitorul nației, asupra școlii trebuie intervenit.

Însă, oare de ce școala contribuie atât de puțin la ridicarea Țării?

Cauzele sunt numeroase.

Dar nu e vorba de sărăcie; asta e un moft, o perdea de fum. Cine vrea, *face din rahat bici!* Nu (doar) banii fac educația. Nu (doar) de mai mulți bani e nevoie, ci de o altă atitudine a factorilor răspunzători: părinți, Stat, cadre didactice.

► *Greșeala fundamentală a școlii noastre*

Școala actuală păcătuiește mai ales deoarece aplică un **concept pedagogic greșit**.

Anume: **educația unilaterală**, numai pentru minte și o meserie.

În școala noastră lipsește preocuparea strategică pentru corp, ca și cea pentru suflet. De parcă ai putea pune mâncare bună într-un blid spart. Șefii învățământului se poartă de parcă școala n-ar avea nici o vină că absolvenții ei sunt bolnăvicioși, fără vlagă, fără inițiativă, fără responsabilitate, fără morală și spirit civic, fără idei creatoare și patriotice, îmbătați de așteptarea minunilor – printre care și emigrarea. “*Niște răi și niște fameni*”. Profesorii noștri îi îndoapă pe elevi cu matematică, istorie, fizică, dar de sufletele, corpul și buna lor cuviință nu se ocupă (aproape) nimeni.

Canalul educativ intelectual, folosit aproape exclusiv în școala noastră, nu este suficient, ba chiar dimpotrivă. Constatăm în jurul nostru enorm de mulți tineri și oameni “cu carte”, care sunt bolnavi, cocoșați, obezi, imorali, violenți, sterili, iresponsabili, milogi, incapabili să-și gestioneze etic și eficient viața lor și a celor din jur (proprii copii sau familia).

Pentru ca omul să știe ce e bine și ce e rău, să poată gândi logic și asta chiar în condiții nefavorabile, de stres (de cele mai variate feluri: psihic, fizic, sentimental), să dobândească voință și stabilitate emoțională, nu este suficientă educația intelectuală. Numai folosirea tuturor celor trei căi de acces și influențare informațională: corp (simțuri), minte, suflet, poate da rezultatele dorite în *educația morală*, atât de necesară pentru bunul mers al societății. ***Învățătura intrată doar pe ochi sau urechi este ca mâncarea înghițită în vis.*** Orice fel de educație parțială, unilaterală: fizică, intelectuală sau morală, nu poate fi dobândită eficient sau permanent decât în cazul în care educatorul recunoaște utilitatea, importanța și corelarea fiecăreia din ele pentru scopul respectiv.

Doar prin educație *multilaterală* se poate obține rezultatul ideal: un om echilibrat, zdravăn la corp, cu minte sănătoasă într-un corp sănătos, capabil de judecată logică, patrioți cu comportare morală, adică oameni utili societății noastre – nu sclavi, mercenari, roboți, carne de tun, chiar rebuturi umane.

O categorie importantă ca eficiență și diversitate o constituie **educația experiențială** (învățătura în producție), care nu se bazează exclusiv pe intelect ci pun și corpul la treabă, care nu se desfășoară în săli de clasă ci *în afara școlii*.

Despre vestici știm că au bani, trăiesc în bunăstare și câștigă războaie. Dar cum de reușesc ei să facă toate astea, în timp ce noi ne lovim mereu cu stângul în dreptul - nu știm. Citim ziarele și vedem filmele lor, dar secretul, *know-how-ul* succesului nu-l vedem, nu ni se arată. În realitate, ceea ce contează în Europa occidentală nu este luxul material, care-i orbește pe vizitatorii din țările sărace, ci valorile, cultura și educația care mișcă societățile de acolo. În spatele succesului german a stat învățătorul neamț. În spatele victoriei de la Waterloo împotriva lui Napoleon a stat liceul englezesc. În spatele succesului și superputerii Statelor Unite ale Americii stau universitățile americane.

În spatele victoriilor lui Alexandru Macedon a stat profesorul său Aristotel.

Poate vă închipuiți că șefii străinilor au învățat în școli la fel ca ale noastre. Ei bine – nu! Sunt și acolo școli pentru dresarea maselor, cum le avem și noi pe toate, dar cele pentru elitele conducătoare - arată altfel. În ele elevii nu sunt simpli privitori, ci participanți la procesul învățării. Acolo se folosește o tehnologie educativă alta decât cea obișnuită: una provocatoare; interactivă; experiențială; prin aventură; în aer liber; în care educația fizică joacă un rol principal.

Cele mai eficiente mijloace de educare civică sunt orele de educație fizică și instrucția de la armată. Oare mai știți și alte metode care să dea rezultate concrete?

► **O greșeală catastrofală: renunțarea la instrucția militară obligatorie.**

Nu ratăm nici o catastrofă (Tita Chiper)

În vremurile noastre, amenințările la adresa securității țării nu mai vin (doar) de la străini – ci și din interior. Ele nu vor mai fi în primul rând armatele altor state, ci atentatele teroriste, dezastrele ecologice (inundații, secetă, incendii de păduri, uragane) și cele sociale, vânzarea avuției naționale pentru câțiva arginți. Dușmanii moderni sunt prostia și comportarea iresponsabilă a românilor, evoluția greșită a propriei societăți. Țara se poate prăbuși și din pricina propriilor cetățeni.

Armata – ca instituție națională vitală – nu mai apără doar de inamici (externi), ci are sarcini noi: să lupte și cu alte calamități, printre care neștiința tinerilor, pe care trebuie să-i educe sau reeduce. Educația este tot o formă de apărare a societății! Aceasta se poate face prin remedierea sau completarea lipsurilor educative rămase din școala generală, prin școlarizarea recruților în domeniul educației cetățenești, lucrului în echipa (*teamwork*), cunoștințelor de economie și management, gândirii antreprenoriale, motivației și orientării pentru reușită în viață etc. Nu mai vorbesc de necesitatea vitală a pregătirii militare de bază, cu cunoștințe de folos acum și oricând fiecărui om, bărbat sau femeie: supraviețuire, drumeție, cercetășie, prim ajutor, autoapărarea cu și fără arme.

Așa cum face de exemplu armata statului Israel (*Tsahal*), o adevărată “armată a întregului popor”: fiecare cetățean apt, *indiferent de sex*, este mobilizat trei ani în serviciu activ, după care anual face concentrări consistente. În afara calificării într-o specialitate combatantă, fiecare tânăr israelit este școlarizat pentru a conduce autovehiculele și a însuși o meserie. La fel de multă militărie populară fac și elvețienii [4]. Nu mai vorbim de ruși, chinezi, turci etc. În schimb, cât privește (auto)apărarea personală sau cea națională, majoritatea românilor sunt de o incompetență și inconștiență care inspiră mila, sau disprețul.

Comandantul armatei a 14-a rusești din Transnistria e întrebat de Kremlin în cât timp ar putea ocupa România. Acela stă puțin să se gândească, apoi răspunde: “dacă luptăm cu ei, în două zile; dacă vreți să facem și mitinguri ale prieteniei ruso-române, îmi trebuie cam două săptămâni”.

Istoria ne arată că românii și-au rezolvat crizele prin *forfait* sau războaie spontane, nu prin lupte serioase, bine pregătite, de durată. În afara unor iureșuri momentane și

a intervenției adeseori favorabile a puterilor străine, ne-am „câștigat” drepturile mai mult datorită proniei Cerești decât meritelor personale. Românii parcă mereu sunt (și au fost) pregătiți pentru războiul trecut, nu pentru cel următor (care totdeauna a fost și va fi foarte diferit de cel precedent). Nu s-a învățat nimic din modul lamentabil în care armata noastră, total nepregătită, a luptat în cele două războaie mondiale din secolul trecut. Nu din cauza soldaților simpli – uneori adevărați eroi – ci a managerilor politici și militari ai țării, prea des niște ariviști profitori, egoiști corupți, incompetenți fuduli, dar lipsiți de clarviziune și patriotism.

Instrucția militară generalizată este vitală pentru poporul român, indiferent de părerile unora sau altora, fie ei proști sau năimiți. Mulți inconștienți o resping pentru că li se pare “prea grea”. Dar tocmai în asta constă învățătura: ceea ce ți se părea greu să devină ușor! Sigur că se simte nevoia unei îmbunătățiri substanțiale a asistenței psihologice și a calității instrucției și gradațiilor din armată, prea rudimentare față de progresele moderne – dar slăbiciunile cătăniei tradiționale nu pot justifica desființarea recrutării generale, adică renunțarea la ultima redută educativă în luptă cu prostia tineretului absolvent al școlii obligatorii. Refuzând de dragul drepturilor omului soluția educării forțate a indivizilor recalcitranti, se ajunge acolo că nu va mai fi de ales între război (armat) sau pace, ci între războiul total și războiul etern. Pacea viitoare depinde de cum va fi atitudinea noastră a tuturor: responsabilă (altruistă) sau egoistă.

Însăși accidentele cu recruți care se sinucid, dezertează sau omoară camarazi – se datorează nu instrucției militare, ci dimpotrivă, *lipsei* de instrucție – adică sedentarismului. *Lenea e cucoană mare* – care poate provoca și moartea. Eu n-am văzut încă om sleit de oboseală (instrucție) care să aibă chef de scandal, sinucidere sau crime. Iar eventualii bolnavi psihici, care și-ar fi dat oricum arama pe față în familie dacă nu izbucneau în cazarmă, au mult mai multe șanse să fie depistați și tratați în armată - decât acasă, în satul lor. Tinerii militari se apucă de prostii din cauza prea multei inactivități în care sunt lăsați de ofițerii lor sedentari, care chiulesc de la pregătirea fizică totală și permanentă a subalternilor – în vreme ce gradații din alte armate sunt mai antrenați decât răcanii.

În filmul englez „Colina” câțiva soldați delincvenți erau „reeducați” la batalionul disciplinar de un subofiter (Sean Connery) care-i pune să urce complet echipați pe o movila uriașă de nisip, pe o căldură zdrobitoare. Era o sarcină de Sisif, imposibil de îndeplinit: alunecau mereu la vale din cauza nisipului instabil și supraîncălzirii.

Impresionantă era însă comportarea gradatului: după terminarea programului, se antrena singur urcând aceeași colină – pentru a dovedi că el poate face orice le cere subordonaților.

Urcarea colinei era considerată de soldați o pedeapsă, un chin, însă era necesară pentru reeducarea lor, iar din punctul de vedere social reprezenta un tratament de folos public.

Alt exemplu: liderii politici actuali din SUA sunt în majoritate foști militari, unii veterani ai războaielor din Vietnam sau Irak. În schimb, liderii noștri sunt în general mitici burtoși, sfarari ariviști incapabili de acțiuni coerente, mobilizatoare, manageriale, combative, onorabile, patriotice.

Viitorul țării noastre nu va fi niciodată roz. Războiul n-a murit în Europa; barbaria renaște mereu și are viață veșnică. Să nu ne amăgim: însăși UE nu e decât un căpăstru pus belicoaselor națiuni europene ca să nu se mai ucidă între ele.

România nu va avea niciodată bani destui ca să cumpere suficiente arme Hi-Tech, încât să poată evita soldații în carne și oase. Comuniștii noștri susțineau un concept: „apărarea națională cu ajutorul întregului popor” – pe care însă l-au aplicat practic de „vai steaua lui”. Dar renunțarea la el înseamnă *aruncarea copilului* (apărării) *împreună cu zoaiele din albie* (comunismul). Iluzia că o alianță selectă, sau o brumă de tehnologie sofisticată, ori câteva arme importate cu cheltuieli (nu cumva și comisioane?) uriașe, ar putea înlocui capacitatea întregii populații de a face față pericolelor care amenință securitatea națională – e o gogoasă demagogică – vezi „ajutorul” primit pentru recente diferende cu vecinii răsăriteni. După ce a pierdut războiul rece, Rusia continuă lupta pentru supremația mondială folosind arma energiei în războiul economic, „înlocuind tancurile cu conductele”: Gazprom atacă dezlănțuit străinătatea, adeseori cu mare succes. Dacă românii nu se bazează pe forțele proprii, ci pe tot felul de cârje și proteze externe, peste câțiva ani frigul din locuințe i-ar putea sili să pupe din nou „poala” rusească. Printre alte belele...

Amenințările străine nu vor veni de la țări democratice, civilizate, cu armate profesioniste, ci de la cele cu serviciu militar obligatoriu, sau de la mulțimi de năvălitori săraci. Aceștia nu pot fi opriți de câteva patrute înarmate cu „GPS”!

Lipsa instrucției militare transformă tinerii – și țara - în viitori învinși.

► ***Creativitate sau maimuțăreală?***

Sistemul educativ actual transformă oamenii în privitori – nu în făptuitori. Produce anual câțiva școlari premiați, olimpici, câțiva campioni intelectuali – dar și sute de mii de analfabeți, indivizi prost crescuți, asociali, bolnavi, speriați de realitate, anomici. După mine, acest sistem educativ este falimentar, nepatriotic, de-a dreptul antinațional. *Școala este adevăratul motor al unei națiuni, dar ca orice motor, ea poate și frâna dezvoltarea națiunii sau o poate chiar conduce îndărăt.*

Argumentul că “și străinii ar face la fel” educația – mi se pare o cacealma. Cine crede că străinii vin aici să facă educație tinerilor noștri pentru a-i transforma în șefi pentru țările lor – se înșală. “Modelele” și justificările din import servesc mai ales conducătorilor băștinași impostori, cu mintea gripată – sau corupților. De altfel, sistemul școlar francez copiat de noi e în mare criză, datorită dezastrușelor rezultate școlare de masă și violenței elevilor. Francezii se gândesc acum la o revenire la vechile obiceiuri, pe care le botează “noi reforme” școlare: segregarea sexuală (clase separate de băieți și fete); reintroducerea uniformelor școlare. Mai au puțin și vor reintroduce pedepsele corporale!

Noi n-avem nevoie de importuri neînțelese, ci de creativitate, de soluții dibace, adecvate specificului național. *Be distinct – or extinct!* Viitorul României trebuie „fabricat” aici, de noi, nu în vreo cancelarie, bancă sau stat major de aiurea.

Mă vor contrazice poate mulți băștinași, interesați de luarea șpagii cu ocazia importului (doar suntem campioni europeni la corupție!). Atâta îi duce mintea pe mulți concetățeni: „să mă salvez eu, luând șpaga”; restul - pot să piară. Vorba lui Cațavencu: *ori scăpăm cu toții, ori muriți cu toții!* “Gândire” de neghiob – dar „școlit”!

Românii sunt un popor ciudat: cu cât îi cunoști mai bine, cu atât îi înțelegi mai puțin (Jonathan Scheele).

Unii români se pot descurca: când ajunge unul în Occident și i se spune „*faci sau mori (de foame)*” - face! Acasă n-are cine să le spună asta: lipsesc adevărații manageri. Câtă vreme e pus doar în fața alegerii „*faci sau lăncezești*”, preferă să stea. Cu foarte mici excepții oamenii știu ce e binele și răul (printre altele din cultura religioasă, din filme etc), dar aleg să facă răul dacă nu sunt constrânși să facă binele. Aceasta e puterea instinctului, aflat mereu în conflict cu necesitățile vieții sociale. Deoarece autoritățile sunt incapabile, ar trebui să ne punem singur în situația de “a face sau a muri”. Nu e suficient să fim „deștepți”, mai e nevoie să ne și “*trezim din somnul cel de moarte*”!

Ne mințim singuri, cu iluzii și autolaude - dar nimeni nu ne bagă în seamă. Într-o lume în care alții pregătesc zborul pe Marte, clonează copii și ridică zgârie nori, ai noștri se fâlesc cu repararea gropilor din asfalt, calitatea zarzavaturilor din piețe, rămânerea în grupa C la vreo competiție mondială și trombonirea FMI-ului cu promisiuni frumoase. E oare nevoie de o ciocnire cu capul de pragul de sus pentru a ne trezi la realitate? De un dezastru care să ne șteargă de pe fața pământului și să arate (cui o mai rămâne) cât de neputincioși suntem în competiția globală?

“Îndobitocirea unor generații întregi printr-un învățământ bazat pe memorizare și nu pe gândirea independentă constituie un genocid intelectual. Sistemul de învățământ românesc este un faliment moral colectiv. Cei care perpetuează așa ceva, fie ei profesori sau părinți, comit o crimă împotriva României, căci produc oameni fără discernământ, fără inițiativă, care nu-și vor asuma riscuri, nu vor avea propriile lor afaceri, nu vor vota lucid, nu-și vor trage conducătorii la răspundere.” (A. Postelnicu/ 2004).

Adevărul nu e ce zice unul sau altul, ci ceea ce este. Adevărul supără, dar supărarea trebuie să fie cu folos, cu dorință de îndreptare, nu de țâfnă sau răzbunare. De văitat – se pricepe toată lumea. Supărarea are rost doar dacă te trezește pentru a lua măsuri de îndreptarea cauzelor ei. Dacă necazul nu devine o lecție și o acțiune rațională, furia este doar energie consumată degeaba și/ sau venituri pentru avocați. Supărarea, furia, enervarea – sunt manifestări ale trufiei.

Când pierzi – nu pierde și lecția (respectivă)!

Așadar, educația actuală e defectuoasă, chiar greșită. Cum o schimbăm?

3.3. Deșteaptă-te, române!

Un popor care acceptă să suporte corupția și imbecilitatea, cu greu poate realiza fapte mari. Înainte de a se ocupa de altele, mai bine ar tăia cangrena din propriul corp (Mareșalul Averescu).

Imnul național ne provoacă: „*trezește-te la realitate, nu mai visa că ești sugar!*”

Spre a deveni om rațional - mai întâi e necesar să îndrepti propria purtare.

Oare putem struni pornirile naturale, fudulia, Ego-ul excesiv?

Din fericire, da.

Pentru început e bine să ne dăm seama că orgoliul acționează în continuu, la fel ca gravitația. Pentru păstrarea echilibrului corpului, luptăm cu forța gravitației prin adaptarea permanentă a posturii. La fel putem lupta cu fudulia, verificând și reverificând continuu alinierea corectă a gândurilor. "Scheletul echilibrului mintal" trebuie antrenat pentru a nu se chirca sau poticni, ca să funcționeze eficient de-a lungul vieții.

În al doilea rând, efectele fuduliei sunt foarte asemănătoare cu ale unei boli nemiloase care secătuiește forțele. Ego-ul necontrolat se manifestă ca un fel de cancer al minții.

În fine, forța distrugătoare a Eu-lui debordant poate fi neutralizată și printr-o mișcare subterană, la baza societății. Fiecare individ conștient pricepe că și el este moralmente obligat să stăvilească revărsarea Ego-urilor din zona sa de acțiune. Nu este suficient să te deștepți doar tu. Nu ești tu întreaga Românie. Ce te faci cu mulțimea din jur, dacă o lași să zacă în suc propriu? Degeaba te străduiești să te deștepți, să te civilizezi singur – că cei proști, dar mulți, te vor trage înapoi. Ești silit de viață să-i ridici și pe ei, să-i educi. Toți și toate sunt legate pe lumea asta, nu te poți izola într-un turn de fildeș. TU ești obligat să-i ridici și pe ei - nu există altă alternativă. Sau, există - pentru lași sau egoiști: fuga de răspundere, emigrarea etc.

Părerile și idealurile oamenilor de pretutindeni în legătură cu ce e bine și ce e rău coincid în cea mai mare măsură, deși au religii, sisteme filozofice și sociale diferite. Explicația poate fi aflată în interesul fiecăruia de a-și susține comunitatea, pentru că viața în grup asigură condiții mai bune de supraviețuire. Această logică este la îndemâna oricărui om – indiferent de rasă, cultură, latitudine, etc. Orice individ cu o minimă funcționare corectă a creierului își dă seama de avantajele grupului și, automat, încearcă să-l susțină pentru a-l ajuta să prospere. Doar un om bolnav la cap poate să nu susțină comunitatea din care face parte.

Constatăm însă în jurul nostru că neașteptat de mulți oameni „mari” nu pricep deloc că preocuparea lor excesivă și exclusivă pentru interesul personal, ca și refuzul implicării lor pentru creșterea bunăstării grupului, este total pierzătoare pe termen mai lung de o zi. Liderii noștri sunt egoiști, nu-i interesează implicarea și cooperarea subalternilor, ci doar exploatarea mulțimilor. Ei nu deleagă sarcini și nu mobilizează participanții. Din cauză că nu se sinchisesc de soarta conaționalilor

săraci, nomenclaturiști și bogații riscă să pătească tot așa cum au sfârșit pe vremuri avarii altor etnii, preocupați numai de propriile instincte și deloc de binele public.

În economiile performante, lucrul în echipă (*teamwork*) constituie baza creșterii productivității și acolo toată lumea învață să lucreze așa.

Pentru angajarea unui director la o mare societate japoneză, după probe și interviuri preliminare rămăseseră 4 candidați, absolvenți eminenți ai unora din cele mai renumite universități nipone. Pentru proba finală cei 4 au fost convocați deodată la sediul central al firmei și conduși în sala de sport, de fapt un Dojo de mărime mijlocie (majoritatea întreprinderilor japoneze au sală de sport, cantină etc). Acolo îi aștepta comisia de examinare, compusă din câțiva șefi de secție și directorul serviciului de resurse umane, așezați la o masă, lângă un perete.

Sala era goală, dar parchetul lustruit era acoperit cu o prelată mare. Într-un colț al sălii era un pietroi uriaș (asemănător celor din grădinile Zen), o rangă de fier și o frânghie.

Președintele comisiei luă cuvântul către candidații aliniați lângă ușă: „Domnilor, proba pe care o aveți de dat constă în transportul pietroiului acela până în colțul opus al sălii. Dacă doriți, puteți folosi uneltele, sau alte resurse disponibile. Vă e clară problema?”

Cei 4 se înclină la unison: „da, am înțeles”. Deși, să cari un pietroi după ce-ai trudit 5 ani cu studiul științelor economice, pare cel puțin ciudat. Însă, dorința angajatorului e lege!

Fu numit primul candidat. Acesta era un tânăr foarte solid, stăpân pe el. Își scoase haina, slăbi cravata, se apropie de „tema” examenului, se aplecă și apucă pietroiul. Îl ridică cu greutate și cu el în brațe începu să străbată încet sala în diagonală. Cei prezenți urmăreau efortul impresionant cu sufletul la gură. Ajuns în colțul opus, lăsă jos povara, se îndreptă, respiră de câteva ori, se înclină spre comisia ce părea mulțumită și reveni la locul său.

Al doilea candidat nominalizat era un tânăr de statură mijlocie, aparent mai mult studios decât sportiv. Își scoase și el haina, slăbi cravata, și apropiindu-se de „subiect”, apucă ranga și frânghia. Legă pietroiul cu un laț, iar capătul liber al frânghiei și-l înfășură pe talie. Începu apoi să împingă pietroiul cu ranga, controlându-i tot timpul rostogolirea cu ajutorul frânghiei. Parcurse înapoi drumul făcut de candidatul precedent, mai încet decât acesta, dar comisia păru și de data aceasta mulțumită. După ce repuse sculele la locul lor, reveni lângă ușă.

Fu nominalizat cel de al treilea candidat. Acesta se întoarse spre ceilalți colegi și le zise: „Domnilor, vă rog să mă ajutați să car piatra. Sunteți de acord?” „Da”, răspunseră aceia surprinși. „Vă mulțumesc” spuse candidatul. „Domnule, se adresează apoi primului, dumneavoastră vă rog să împingeți piatra la indicația mea. Dumneavoastră, se adresează celui de al doilea, vă rog să legați piatra cu frânghia, așa cum ați făcut adineaori, și s-o

țineți să nu alunece. Iar dumneavoastră, îi spuse celui de al treilea, vă rog să luați ranga și să împingeți cu ea piatra la semnalul meu. Vă e clar ce dorește?”. După câteva minute treaba fu terminată, pietroiul era mutat în colțul opus.

La sfârșit, candidatul le mulțumi celorlalți politicieni pentru ajutor: „Domnule (celui de al doilea), îndemânarea dumată cu frânghia a fost de mare ajutor. Fără forța dumată, se adresează colegului solid, nu cred că ne descurcam. Iar dumneata, se adresează celui de al patrulea, ai fost extrem de atent la semnalele mele și în felul acesta n-am avut nici un accident. Vă mulțumesc mult de tot”.

Comisia, care privise toată manevra cu admirație, decise pe loc: concursul s-a sfârșit, al treilea candidat este cel angajat.

Meritele personale indiscutabile ale primilor doi nu mai contau în fața capacității organizatorice ale celui de la treilea. Primii doi și-au demonstrat calitățile individuale cu care au ieșit în evidență, dar cel de al treilea și-a stăpânit orgoliul, ne luându-se la întrecere cu colegii săi, ci integrându-i pe toți într-o echipă unitară ce lucra pentru un scop comun. Viitorul e al lui!

Oamenii pot deveni buni cetățeni fie prin constrângere (cu legi, pedepse etc.), fie prin lămurire. Ei însă nu vor să accepte educația pentru că le-ar „reduce” libertatea, pe care o înțeleg greșit: în fond, libertatea e supunere față de niște reguli superioare.

Evident că e mult mai ușor să arunci vorbe (în presă, radio, TV etc.) contra rețelilor moravuri sau contra drogurilor; dar e mult mai greu să faci ceva practic, constructiv, eficient, controlabil, măsurabil în acest sens – cum ar fi de exemplu educația civică. Cum face de exemplu un judecător spaniol, care îi condamnă pe tinerii imigranți delincvenți să învețe să citească, să scrie și să socotească. Ori le dă alte pedepse educative: vizitarea unui spital de urgență, sau să muncească la mutarea primăriei, sau să servească masa unor bătrâni timp de o lună la un azil. În schimb, la noi, primitorii de ajutor social puși să măture strada, au găsit rapid o soluție de chiul: scutirea medicală!

La școală elevii sunt întrebați ce fapte bune au săvârșit ieri. Fiecare răspunde cum îl duce capul. Bulă: „am scăpat o fată de la viol”. Rumoare în clasă, semne de admirație, dar și câteva de neîncredere. Profesorul: „bravo, cum s-a întâmplat?”. Bulă: „păi n-a fost ușor, dar am lămurit-o să vrea și ea”.

Pentru noi, rolul lui Bulă în viața reală îl au UE și concurența internațională, căci vrem - nu vrem, până la urmă tot vom fi integrați în lumea civilizată. Iată de ce la somația UNICEFului Ministerul Educației a lansat totuși un program național de **educație civică** pentru elevii claselor 1-12. Se vor studia tot felul de deprinderi, fără de care societatea nu funcționează. Mai bine mai târziu decât niciodată – deși rămâne un mister pentru ce au luat salariu miniștrii învățământului, atâta vreme.

► Cum transformăm „țeparii” în „maratoniști”?

Educația adecvată viitorului este cea care produce un individ dotat cu trăsături de caracter cum ar fi: vitalitate, raționalitate, inteligență, solidaritate, curaj.

Nimeni nu dorește ca școala să formeze indivizi plini de cunoștințe dar lipsiți de energie (deștepți apatici), sau indivizi cu convingeri rigide dar fără cunoștințe (cruciați dogmatici). În epoca noastră sărăcia se datorează numai prostiei. Dar raționalitatea îi va face pe oameni să vrea să scape de sărăcie, inteligența le va spune ce să facă iar curajul le va da tăria să facă ceea ce e de făcut.

Lumea nu e neapărat rea – însă depinde de fiecare din noi în ce o transformăm și cum va fi. Fiecare om se naște neștiutor, nu rău! Este sarcina părinților, a școlii și a societății să deștepte copilul sau tânărul și să-l îndrume să devină OM.

La noi situația e mai gravă din cauza decăderii fizice și morale a populației, produsă de barbaria comunistă. De aceea, înaintea educației pentru viitor oamenii noștri au nevoie de o educație pentru prezent, o educație *terapeutică*, reparatorie, care să-i aducă la normalitate. Putem noi oare să construim o societate cât de cât suportabilă, cu o mulțime de oameni lipsiți de orice însușiri etice? Dacă nu rupem cercul nenorocit al molipsirii cu mârłanie din cauza proastei educații, tinerii noștri vor continua să devină mitocani conformiști, lipsiți de orice miză civică și de orice implicare socială, promotorii sistemului din care încă nu am ieșit și care nu știe să creeze decât false valori.

Fiecare individ este ceea ce a știut să facă din el însuși cu ajutorul educației căpătate. *Scopul educației* nu e să dea soluții prefabricate, ci să dezvolte un mod de gândire proprie, cu ajutorul căruia fiecare om să-și găsească singur soluția problemelor sale.

Un factor important pentru succesul personal este voința de *auto-educație*, mai ales după terminarea școlii. Însușirea materiei „*Cum să înveți singur și permanent?*” este obligatorie pentru supraviețuirea onorabilă a tinerilor care vor trăi într-o societate supertehnologică, a cunoașterii și schimbărilor. Educația făcută de alții o fi mai plăcută, dar adeseori e slabă, inefficientă, nu te ajută prea mult. Plus că există mulți farisei care deși ar trebui să-i educe pe alții, nu o fac, păstrând sau ascunzând adevărul și învățătura pentru a beneficia de ea doar ei și acoliții lor. În felul acesta ei vor să dețină în continuare monopolul informației, ca să poată exploata în voie „prostimea”. Din păcate, prostimea consimte!

Viitorul pe care unii - sau unele - îl caută la ghicitoare sau în horoscoape: succesul sau moartea; pacea sau războiul; foamea sau belșugul; dezastrul sau fericirea; iubirea sau singurătatea, nu zace undeva înainte, pe drum, la Guvern sau la Bruxelles, așteptându-ne să ajungem la el prin simplul fapt al scurgerii timpului. Viitorul nu e ceva întunecat sau luminos, care stă și așteaptă pasiv, undeva înainte sau înapoi, la dreapta sau la stânga noastră. Fiecare naștem în continuu viitorul.

Viitorul este în noi, atât relele cât și bunele ce “ne așteaptă” sunt mereu cu noi.

Acest adevăr îngrozitor ne sperie și ne ascundem de el, amăgindu-ne singuri cu tot felul de povești și explicații copilărești.

Soarta și-o face omul: oastea marelui general japonez Nobunaga era în fața unei armate dușmane mai numeroasă de 10 ori. Deși viteji și căliți în lupte, soldații lui Nobunaga erau speriați și voiau să se retragă.

Generalul plecă să se roage la templul Shinto, înconjurat de toată suita. La terminarea slujbei, Nobunaga ieși afară din templu și le zise însoțitorilor: „zeii mi-au răspuns la rugăciune și mi-au vorbit. Ne vor sprijini. Hai să aflăm soarta. Voi da cu banul: dacă iese pajura – vom câștiga; dacă iese banul – vom pierde”.

Aruncă moneda în sus și ieși pajura: lumea fu cuprinsă de frenezie, zvonul se răspândi, toți soldații deveniră convinși că vor câștiga și lupta începu imediat. Cu toată superioritatea numerică zdrobitoare, oastea dușmană fu învinsă.

După victorie, adjunctul lui Nobunaga grăi: “Ce bine că zeii și soarta au ținut cu noi de data asta! Soarta nu poate fi schimbată!”.

La care Nobunaga răspunse: „adevărat, mare noroc am avut”; după care-i arată moneda pe care-o folosisse: pe ambele fețe avea pajură!

Puterea rugăciunii? Puterea destinului? Soarta e în mâna zeilor? Sau în mâna omului?

De fapt, viitorul a început încă de ieri, născut din faptele noastre - la urmările cărora nu ne gândim de obicei. Viitorul poate fi schimbat numai în cazul că oamenii, dacă nu toți măcar aceia din ei capabili de inițiative – își modifică gândirea și purtarea. „*O țară nu este a locului în care stă, ci a orizontului la care privește*” (Nicolae Iorga). Căci, ce e soarta? Dacă omul se lasă condus de instincte, viața i se desfășoară la întâmplare; soarta lui e rezultatul „norocului”. Dacă însă luptă să-și stăpânească instinctele, viața devine rezultatul minții și voinței sale: el își „croiește altă soartă” (cum de altfel ne tot îndeamnă Imnul național).

Așadar, avem nevoie în România de:

- **O educație sau o pedagogie (mai) bună și**

- **Educatori (mai) buni.**

Ce-i de făcut pentru a se ajunge acolo?

Un răspuns ar putea fi: “***un Dojo de Aikido în fiecare școală***”, vezi # 5.11.

Dar soluția acestei probleme vitale trebuie să vină pe de o parte de la societatea românească (dacă se va trezi...), în calitatea de beneficiară de educație și plătitoare de impozite – iar pe de alta, de la autoritățile statului, care încasează impozitele și furnizează educația. Problema e uriașă și urgentă, însă nici forța celor chemați s-o rezolve nu e mai prejos. La noi, pe lângă societatea civilă (în fașe) și părinții conștienți (prea puțini), de învățământ se ocupă mulți „profesioniști”: un minister uriaș și o armată de cadre didactice care, din păcate, își schimbă prea des ideile fixe. Iar ministerul care se numește al „Educației” tocmai asta nu face! Dar este sarcina lor să se mobilizeze pentru a găsi metode noi și mai eficiente care să-i transforme pe români în „maratonisti”, adică oameni raționali, morali, responsabili, cu bun simț, toleranți, eficienți, solidari, competitivi în lumea secolului 21. Căci “*pericolul mortal pentru o națiune este incapacitatea autorităților de a propune soluții viabile la problemele mari*” (Dominique de Villepin).

Autoritățile Ministerului Educației și cadrele didactice au șanse să găsească cu forțe proprii soluții la numeroasele probleme ale învățământului teoretic, dar cred că în calitatea lor de sedentariști au nevoie de mult „ajutor” pentru a putea pricepe **importanța vitală a educației fizice**. Aceasta a ajuns azi o *Cenușăreasă* a învățământului nostru, servind doar elevilor slabi la învățătură ca să ia bacalaureatul cu notă mare, pentru a impresiona comisarii UE cu „calitatea” școlii românești.

Din contră, interesul național real cere ca educația fizică să fie pusă în fruntea „mesei” școlare, ca o *Ileană Cosânzeana*, pentru a deveni baza culturii sociale și unei noi mentalități populare, căci fără sănătate și vigoare, fără un corp în stare de bună funcționare, ce rost mai are umplerea minții cu munți de teorie, ce șansă mai au planurile și speranțele, ce viitor mai are România?

Însă „**ce fel de educație fizică**” ar putea avea impactul dorit asupra societății?

4. Educația fizică pentru toți

4.1. De ce fiecare om trebuie să facă efort fizic?

- 4.1.1. Lipsa mișcării produce bolnavi
- 4.1.2. Societatea noastră nu încurajează activitățile fizice
- 4.1.3. Cât de multă mișcare e necesară pentru sănătate?
- 4.1.4. Caracteristicile sportului de sănătate, pentru toți
- 4.1.5. Sport de performanță, sau de masă?
- 4.1.6. Sport de plăcere sau utilitar?

4.2. Renașterea societății - prin educație fizică

- 4.2.1. Ce este educația fizică?
- 4.2.2. Defectele sporturilor tradiționale
- 4.2.3. Violența e cu noi!
- 4.2.4. Artele marțiale
- 4.2.5. Foloasele Artelor marțiale

4.3. Artele Marțiale pentru toți

- 4.3.1. Violență și ne-violență în Artele marțiale
- 4.3.2. Pacostea competiției
- 4.3.3. Profesorii de educație fizică și sportul pentru toți

4.4. “Bătaia” o fi ruptă din Rai?

OMUL e alcătuit din *suflet* – *minte* – *corp*. Minte și sufletul alcătuiesc *spiritul*. Putem compara corpul cu *hardware* iar spiritul cu *software* dintr-un calculator.

Pentru a avea o viață sănătoasă și împlinită, e bine ca fiecare om să se îngrijească de toate cele trei componente, să le dezvolte și întrețină armonios și uniform, NU preferențial pe una sau pe alta, în dauna celorlalte. Limitarea preocupărilor la numai unu sau două din elementele componente zdruncină primejdios ființa Omului, care devine găunoasă și dezechilibrată.

În principiu, sufletul se antrenează și sporește la biserică, mintea la școală, iar corpul la sport. Dar mai sunt și alte locuri, sau alte metode - formative.

Am văzut mai înainte (#2.4) cât de important e rolul corpului (biologicului) pentru buna funcționare a ființei umane și cum se „răzbună” el pentru desconsiderarea la care e supus. Civilizația actuală, bazată exclusiv pe minte, este

amenințată de degenerare și dispariție, pentru că nu are prevăzută în mecanismele ei și o componentă corporală.

Condiția fizică bună este necesară oricui, nu doar muncitorilor manuali sau țăranilor, polițiștilor și militarilor. Pentru a avea succes, de exemplu la negocieri sau în discuții dificile, diplomații, negustorii, managerii, sindicaliștii, cadrele didactice, funcționarii de birou – toți au nevoie de o condiție fizică mai bună decât a adversarului.

Omul modern nu-și mai dă seama că oricâte proteze, lifturi, mijloace mecanizate de transport etc. ar avea sau ar putea cumpăra, până la urmă tot ajunge la nevoia să-și miște corpul cu forțele proprii: în pat, în cuplu, în baie, în caz de pericol etc.

Așa că ar fi bine să fie pregătit și capabil să se descurce fără proteze!

4.1. De ce fiecare om trebuie să facă efort fizic?

4.1.1. Lipsa mișcării produce bolnavi

Lipsa rațiunii produce monștri (Goya)

Corpul uman are nevoie de mișcare ca de aer, pentru:

- activarea metabolismului general;
- pomparea *sângelui* cu ajutorul mușchilor picioarelor (a doua inimă);
- pomparea *limfei* cu ajutorul mușchilor din tot corpul;
- consumarea (oxidarea) surplusului de hormoni (adrenalină etc.), pentru a evita otrăvirea sângelui.

Prin reducerea efortului fizic omul își diminuează capacitățile fizico-motoare. Fără exercițiu, mușchii se micșorează și cer mai puțin oxigen de la inimă și plămâni. Apar bolile de inimă, artrita, durerile de spate, fragilizarea oaselor, plus tendința de îngrășare, care încetinește metabolismul, și altele. Chiar și în timpul unei simple plimbări respirația se îmbunătățește, inima lucrează mai bine, sistemul nervos se calmează, crește rezistența la oboseală. Omul merge cu mușchii, aleargă cu plămânii, galoapează cu inima, rezistă cu stomacul și reușește cu creierul.

La nivel celular, necesitatea vitală a mișcării este impusă de substanțele gelatinoase (acid hialuronic) care constituie majoritatea componentelor corpului uman. Pentru a rămâne fluide, acestea au nevoie de energie sub formă de mișcare. Corpul „îngheață” (se anchilozează) pe măsură ce îmbătrânește sau nu se mișcă, mai ales dacă nu este hidratat corect.

Mișcarea îmbunătățește funcționarea inimii; îmbunătățește respirația: sporește elasticitatea pieptului, întărește mușchii inspiratori și expiratori, dilată alveolele pulmonare; ameliorează circulația sângelui: mărește densitatea rețelei de vase capilare, irigă mai bine mușchii și țesuturile - favorizând alimentarea celulelor cu oxigen și eliminarea produșilor dăunători rezultați din procesele metabolice pe care se bazează viața; intensifică arderile celulare: previne obezitatea, mărește consumul

grăsimilor din hrană; reduce stresul; îmbunătățește starea oaselor, cartilajelor, tendoanelor și articulațiilor; îmbunătățește capacitatea de adaptare la schimbarea condițiilor de mediu.

Când corpul este activ, alimentele sunt bine mistuite iar sângele circulă prin tot corpul. Mișcarea stimulează funcționarea intestinului, a rinichilor și a ficatului, chiar a creierului, ceea ce prelungește viața. Ea angajează o multitudine de mecanisme fundamentale ale vieții și de senzații de tot felul (ale pielii, articulațiilor, viscerelor și altora) care stimulează la rândul lor sistemul nervos.

Mișcarea se realizează nu numai cu mușchii ci și cu sistemul nervos, ea influențând și înviorând gândirea. Intensificarea activității cardiopulmonare duce la creșterea cu până la 25% a circulației sângelui în creier, ceea ce rezultă în mărirea concentrării și îmbunătățirea memoriei recente.

Pe lângă reducerea capacității funcționale a organismului, lipsa de mișcare provoacă și variate tulburări de excitabilitate ale sistemului nervos vegetativ. Tulburările fizice sau psihice reale sau imaginare cauzate de lipsa mișcării sunt din ce în ce mai frecvente și nu s-a găsit nici un fel de medicament care să le vindece sau să le prevină. *Psihanaliza* lui Freud face greșeala să creadă că bolile mintale ar putea fi vindecate numai cu vorbe (pacientul stând inactiv pe vestitul "divan"). În realitate, *cui pe cui se scoate*: cauza bolilor mintale fiind corporală, soluția nu poate fi decât tot somatică, adică o activitate corporală: sex propriu zis, sau ceva echivalent – un sport, o mișcare, o muncă, transpirație (orice act sexual fiind până la urmă un efort fizic cu mare consum energetic, de 800-900 cal).

Se știe că sedentarismul predispune la obezitate, constipație, stază venoasă și alte tulburări funcționale, stres, activitate sexuală anormală, prea puternică sau prea slabă, exacerbarea instinctelor - setea de putere. Frecvența aterosclerozei, a infarctului miocardic și a accidentului vascular cerebral este de două ori mai mare la persoanele sedentare, decât la cele care au o activitate fizică. 62% din mortalitate generală este provocată în țara noastră de o singură boală: arteroscleroza coronariană și cerebrală, cu urmările ei de tip infarct miocardic sau accident vascular cerebral.

Bolile tăcute (hipertensiune, diabet, arteroscleroză) nu dor, nu te anunță din timp, te omoară "din prima": primul semn de boală e moartea. Orice fel de intervenție, alta decât preventivă – e prea târzie. Ar fi bine ca prevenirea bolilor cronice să înceapă încă din familie și școală cu o altfel de educație - despre comportarea corectă în viață, cu schimbarea modului de alimentare, cu o altă concepție despre necesitatea vitală a unui minim efort fizic regulat.

Practicarea sportului înviorază orice om – lenevit din cauza sedentarismului, a lipsei respirației etc. (vezi # 2.6.1). Dacă faci sport devii mai deștept, activ, stăpân pe soarta ta – și în afară de tine, vei putea influența în bine și pe cei din jur.

Românul e nepăsător și nepriceput, zice: lasă-mă dom'le cu chestiile astea; ce atâta prevenire, ce atâtea griji; o viață are omul, hai s-o trăim! Adică – să ne purtăm ca niște animale; să mâncăm și să bem până ajungem la Salvare. Sau, să stăm la

televizor și să privim orice, ca nebunii, că d-aia avem 40 de canale... Orice copil visează ca la 15 ani să se dea și el bărbat ca taică-său, se uită admirativ la acesta cum stă cu o cinzeacă în față și pălăvrăgește cu „băieții”, înconjurat de un nor de fum, după care vine acasă și cotonogăște nevasta dacă-l contrazice. Când crește, copilul face exact la fel ca taică-său...

Un adult cu condiție fizică slabă pierde aproximativ 10% din capacitatea cardiopulmonară la fiecare 10 ani. Mișcarea practică intensiv și metodic preîntâmpină apariția aterosclerozei (îngustarea vaselor) și degenerarea rețelei sanguine coronariene (care alimentează cu sânge și oxigen mușchiul inimii).

Lipsa de mișcare scade dramatic capacitatea funcțională a inimii și înrăutățește pericolul de mult circulația sângelui. O inimă sănătoasă și dinamică pompează 80-100 cmc/ minut, în timp ce una statică, de exemplu a unui funcționar, numai 50-60 cmc/ minut. Organismul sedentarului este deci insuficient irigat, sângele circulă mai încet și din cauza asta în artere și vene i se depun diverse mizerii, la fel cum fac aluviunile în Delta Dunării. Aceste efecte nefaste apar chiar la tineri, începând de la 20 de ani, așa că bolile sedentarismului nu sunt monopolizate de "babalâci". Inima slăbită a omului sedentar nu poate reacționa normal la apariția unui efort, prin creșterea volumului de sânge pompat la o bătaie, ci este silită să mărească frecvența de pompare - adică pulsul. De aceea la cel mai mic efort sedentarii se plâng de palpitații, dureri în zona inimii, amețeli. Pe lângă acestea se adaugă și tulburări generale dintre cele mai variate și "inexplicabile": dureri de cap, incapacitatea de concentrare, iritabilitate mărită.

În afara acestor urmări grave, sedentarismul mai provoacă și comportarea agresivă, datorită neoxidării surplusului (inevitabil) de adrenalină, amplificării impulsului sexual (care nu poate fi satisfăcut) și incapacității de a gândi rațional (frecvent la tineri).

În SUA, fiecare dolar cheltuit pentru gimnastica medicală de către adulții cu fracturi de șold rezultă în economii de 4 dolari la tratamentul medical. Prețul îngrijirilor medicale de-a lungul întregii vieți pentru hipertensiune, diabet, boli cardiovasculare, infarct, colesterol – este cu 10 000 dolari mai mare la persoanele cât de puțin obeze, față de cele cu greutate normală.

Viața este mișcare - mișcarea este viață.

Efortul fizic este de neînlocuit. El poate înlocui orice medicament dar nici un medicament din lume nu poate înlocui exercițiile fizice. Mișcarea activează circulația sangvină, care produce transpirație, iar

***Mișcarea = mama sănătății
Transpirația = sora sănătății***

Dacă toți oamenii ar practica cu regularitate exerciții fizice moderate, sporul de sănătate publică ar fi egal cu eradicarea cancerului.

Mai ieftin ca noi nu este decât mersul pe jos - scrie pe taximetrele Meridian.

Eu zic: (tratament medical) mai ieftin ca sportul nu este decât cimitirul.

Sportul este o activitate fizică viguroasă, multilaterală, care angrenează întregul corp, având ca scop: descoperirea limitelor propriilor capacități sau numai distracția, plus competiția cu sine însuși, sau cu alții, sau cu diverse elemente ale naturii. Munca în gospodărie nu e sport. Efortul din sport nu are (în teorie) un scop lucrativ, productiv.

Adică:

Sportul = efort fizic + gândire optimistă + competiție

Ce se obține prin sport?

- O circulație sangvină mai bună;
- O coloană vertebrală dreaptă;
- Articulații și tendoane mai flexibile;
- O respirație mai bună;
- Relaxare;
- Gânduri mai bune;
- O sănătate mai bună și o capacitate de efort mai mare – atât în domeniul fizic cât și în cel mintal.

Sportul nu te face nemuritor, dar te ajută să mori sănătos la o vârstă înaintată.

În prezent, sportul se leagă din ce în ce mai strâns de câteva probleme importante ale societății contemporane: educație; tineret; sănătate; economie etc. El are o dublă funcțiune: este o valoare (în sensul moral) și are o valoare (în sens economic).

Pentru **orice om**, o cât de mică activitate fizică zilnică are foloase uriașe:

- Micșorarea substanțială a tuturor efectelor distructive ale sedentarismului;
- Creșterea capacității de învățare, prin îmbunătățirea sănătății mentale;
- Creșterea respectului de sine;
- Renunțarea la fumat, alcool, droguri, hrană nesănătoasă, violență;
- Reducerea fricii și stresului;
- Creșterea capacității de a-ți purta singur de grijă, de interacțiune și integrare socială;
- Îmbunătățirea capacității de efort (*fitness*). Aceasta este o stare de bine care permite oamenilor să muncească cu chef și energie, să desfășoare activități fizice, să micșoreze pericolele pentru sănătate.
- Sănătatea e determinată de cei 5 factori de fitness: rezistența cardiorespiratorie; forța musculară; rezistența musculară; flexibilitatea corpului; procentul de grăsime;
- Îmbunătățirea calității vieții celor vârstnici;
- Reducerea numărului de zile pierdute prin concedii de boală.

Pentru **tineri**, activitatea fizică regulată are foloase încă și mai mari pe plan corporal, mental și social:

- Îmbunătățește coordonarea mișcărilor;
- Contribuie la formarea unor oase, mușchi și articulații sănătoase;
- Asigură o greutate normală a corpului;
- Reduce obezitatea;

- Asigură funcționarea normală a inimii și plămânilor;
- Evită și ajută la stăpânirea senzațiilor de frică, depresie etc.;
- Îmbunătățește calitatea mediului social;
- Evită purtările destrăbălate sau delincvente;
- Evită recurgerea la fumat, băutură, droguri, violență;
- Duce la creșterea încrederii și respectului de sine, capacității de exprimare și interacțiune cu alți oameni, capacității de integrare socială, senzației de reușită;
- Participarea la activitățile comunitare dezvoltă responsabilitatea civică, *fair-playul*, cinstea și disciplina;
- Fac cunoștință cu lucrul în echipă (*teamwork*), învață elemente de conducere (*management*) și de socializare.

Pentru **femei**, practicarea sportului aduce următoarele foloase:

- Toate cele de mai sus, plus:
- Scăderea incidenței cancerelor la sân;
- Evitarea obezității;
- Scăderea pericolului de osteoporoză, care amenință toate femeile după menopauză.

Sportul nu e o distracție, un hobby – ci o obligație igienică (ca spălatul etc.).

Necesitatea mișcării pentru orice om fiind evidentă – cu atât mai inexplicabilă și illogică este desconsiderarea de care se bucură practicarea (spre deosebire de privitul) sportului printre cetățenii țării noastre, tineri și bătrâni. Sportul se face, nu se privește. Privitul – e un păcat; fapta e totul. Ceea ce se privește e spectacol – nu sport. ***Chiulul tinerilor de la orele de sport îi transformă în victime ale vieții.***

Capacitatea motrică e atât de importantă pentru performanțele cetățenești, încât n-ar fi rău să constituie chiar un criteriu pentru orice promovare – personală sau socială. N-ar strica să fie un obiect de examen pentru admiterea în orice facultate, ba chiar și unul din criteriile pentru promovarea celor care sunt plătiți să fie exemple – cadrele didactice. Sau, chiar pentru promovarea membrilor guvernului!

4.1.2. Societatea noastră nu încurajează activitățile fizice

Lumea se complăce în a crede că tinerii noștri fac mișcare, că toți sunt zdraveni și competitivi. În realitate tinerii sunt sedentari, slăbănogi, obezi. Ei trăiesc într-un mediu care *favorizează sedentarismul și descurajează activitatea fizică*:

- Transportul motorizat a descurajat mersul pe jos și pe bicicletă;
- Răspândirea calculatoarelor și televiziunii reduce timpul pentru joacă, plus că mărește izolarea și lipsa de socializare;
- Oamenii nu sunt motivați și educați să facă mișcare;
- Părinții nu sprijină și nu îndrumă copiii să facă mișcare;
- Școala a redus numărul orelor pentru educația fizică;
- La orele de sport elevii apar cu scutiri nejustificate;
- Societatea și angajatorii au o atitudine descurajatoare;

- Lumea nu cunoaște foloasele mișcării și sportului;
- Mulți oameni au sentimente de rușine sau nepricepere legate de activitățile corporal-sportive;
- Sportul de mase este lipsit de sprijin politic, comunitar, social;
- Lipsesc cooperarea între autoritățile cu sarcini de implicare în sportul de mase;
- Oamenii nu știu ce, care, cum, unde, de ce, cu cine - pot face sport;
- Lipsesc condițiile și dotările (terenuri, săli de sport, bazine) din vecinătatea locuinței;
- Spațiile publice pentru joacă au fost drastic restrânse;
- După ce că nu sunt destule săli de sport, la cele existente accesul este împiedecat datorită chiriilor prohibitive.

Este bine de stabilit că relația între corp și spirit e bidirecțională. Activitatea fizică sau sportivă influențează gândurile, chiar comportarea unei persoane. Se consideră că exercițiul fizic are o *influență psihologică favorabilă*, mai ales în reducerea stresului, datorită următoarelor caracteristici:

- componenta aerobică (oxigenarea sângelui sau corpului);
- lipsa competiției (întrecerea cu alții provoacă stres);
- lipsa surprizelor (astfel ca practicantul să nu fie dependent sau influențat de alții, sau de mediu);
- ritmicitate (pentru a nu obliga atenția să stea mereu încordată);
- regularitatea practicii (efectele antrenamentelor nu durează multă vreme, așa că e obligatorie repetarea);
- intensitatea mijlocie a efortului (nu mică și nu mare) cu o durată de minim o jumătate de oră, cel mai bine o oră pe zi;
- atractivitatea exercițiilor (activitatea plăcută liniștește).

Din nefericire, oamenii nu-și dau seama de aceste foloase decât prin lipsa lor, când e prea târziu pentru a mai putea face ceva spre a le schimba. Obiceiurile bune sau rele dobândite în copilărie se păstrează toată viața: fie obișnuința corectă de a face mișcare sau de a mânca sănătos, fie cea distructivă, ca: sedentarismul, dieta greșită sau excesul de substanțe excitante.

Avem poate câteva mii de militari superpregătiți care au fost trimiși în Afganistan și Irak și câteva sute de sportivi de performanță – dar milioane de români nu sunt în stare să facă câteva genuflexiuni, să urce pe scări două etaje, sau să alerge până la colț, ori să care un cufăr. Sau, încă un exemplu: polițiștii obezi. Nu ei sunt de vină – ci superiorii lor, care nu-i obligă să facă sport (pentru că atunci ar trebui să facă și ei).

Insuficienta activitate corporală a copiilor are pe termen lung consecințe catastrofale asupra sănătății publice.

Lipsa mișcării îi transformă pe oameni în milogi.

Cum pot fi capacitați oamenii să facă sport?

Cei raționali pot fi lămuțiți; ceilalți trebuie constrânși, sau manipulați (pozitiv). Constrângerea civilizată e în cadrul școlii și a instrucției militare obligatorii.

Manipularea este mai dificilă, dar se poate face prin: educație; pârgii bănești (condiții puse de companiile pentru asigurări de sănătate etc.); „acadele mintale”, cum ar fi exemplul unor vedete care mimează că se antrenează etc.

Oficialitățile, autoritățile, societatea modernă – nu încurajează și nu sprijină sportul de mase. Doar 5% din cheltuielile Statului pentru sănătate sunt alocate prevenirii bolilor (prin sport etc.), restul de 95% sunt folosite pentru tratamente, de aici și calamitatea sănătății publice. Nu există o lege a **prevenirii bolilor**, care ar obliga populația să-și ia singură măsuri și să facă ceva practic, nu să stea liniștită în așteptarea dezastrului. Această lege ar economisi 25-30% din cheltuielile pentru sănătate. Fără să gândească asupra consecințelor pe termen lung, guvernele acordă prioritate (și bani) sportului de elită, de performanță, în dauna celui de mase, pentru toți. Dar rezolvarea problemei sănătății nu stă în mărirea numărului de săli de sport (totuși utile, dacă ar fi și folosite la sport, nu pentru nunți!) sau în creșterea premiilor pentru campionii olimpici, ci în integrarea exercițiului fizic în viața tuturor oamenilor. OMS insistă că îmbunătățirea siguranței circulației rutiere pentru pietoni și bicicliști, spre a încuraja oamenii să se miște, ar avea un efect favorabil asupra sănătății publice mai mare decât orice altă măsură guvernamentală. Dar Statul investește numai în sporturile-pasiuni care transformă populația în mase, pentru a le storce prin impozite și a le domina prin asistența socială.

Noroc cu inițiativele private: Radio România Actualități organiza în primăvara lui 2004 în București o manifestare lunară “*Sănătatea prin mișcare - weekend la Casa Radio*” cu întreceri de cros și escaladă pe perete. Dar n-a ținut mult!

Problema extinderii sedentarismului și a urmărilor sale grave pentru sănătatea populației din toate țările lumii îngrijorează atât OMS, cât și UE, care au luat măsuri de promovarea *sportului pentru toți*. Astfel, programul OMS pentru anul 2002 s-a numit “*Sănătatea prin mișcare – Agita Mundo*”. Anul 2004 a fost declarat de UE „*Anul european al educației prin sport (EYES) 2004*” având ca motto: „*mișcă-ți corpul și dezvoltă-ți mintea!*”.

După tergiversări bolnăvicioase, guvernul nostru s-a trezit la somația UE și OMS și prin HG 283/ 2003 a instituit programul “*Mișcarea pentru sănătate*”, constând din măsuri pentru: amenajarea spațiilor virane dintre blocuri ca terenuri de sport; folosirea gratuită de către cetățeni a bazelor sportive și stadioanelor; creșterea numărului de baze sportive. Inițiativa pare demagogică și motivată doar electoral: teoria e minunată, dar practica lipsește. Programul ar putea avea succes dacă s-ar aplica singur, de la sine, sau l-ar aplica nemții. Altfel, cine să-i dea viață? Aceiași „șefi”, care n-au făcut sport în viața lor, sau profesorii de sport, preocupați mai mult de competiții (vezi # 4.3.3.)?

Nici o nădejde de la ei. Dovada: țara noastră nu participă la programul: “*Anul european al educației prin sport 2004*”, la care iau parte 28 de țări (vezi www.eyes-2004.info). Chiar dacă se aruncă praf în ochii publicului (de altfel o tactică excelentă pentru orice fel de autoapărare): vezi www.rosport.ro.

Ce educație, ce atâta sport – „de asta ne arde nouă când alegerile bat la ușă?”.

4.1.3. Cât de multă mișcare e necesară pentru sănătate?

Răspuns (conform ideii de echilibru rațional - *mediocritas*): atât de multă ca să nu-ți faci rău; cât mai puțină, ca să nu pierzi din timpul prețios pentru alte activități (profesionale etc.); dar nu atât de puțină încât să nu mai aibă efect.

Încă din antichitate medicul *Paracelsus* zicea: “*orice e mult devine otrăvă*”. Exagerarea efortului fizic poate provoca suferințe grave, chiar ireparabile. Adică, prea multă odihnă, lene sau sedentarism, dăunează corpului omenesc tot așa ca prea mult efort. Sportul poate fi și dăunător. Mulți campioni de altădată, alții chiar de curând, ar putea să povestească câte ceva trist despre excesul de antrenament și goana nechibzuită după performanțe și câștig.

Rețeta pentru o bună sănătate este: exercițiu fizic permanent, plus alimentație corectă, plus odihnă activă. Niciodată nu este prea târziu să te apuci de un sport și să ai foloase de pe urma lui. Este însă rău să devii un adult sedentar după ce ai făcut sport în tinerețe.

Nu e nevoie de mult sport pentru a îmbunătăți substanțial sănătatea. E suficientă o activitate fizică potrivită, moderată – definită prin consumul a circa 150 kilocalorii pe zi sau 1000 kilocalorii pe săptămână. Totuși, o cantitate mai mare de sport (ca durată, frecvență, intensitate) mărește considerabil foloasele.

În *Raportul asupra sănătății mondiale în 2002*, pentru **păstrarea sănătății**:

OMS recomandă oricărui om să facă regulat sport, cel puțin ½ oră pe zi

E nevoie de cel puțin jumătate de oră cu exerciții fizice de înviorare sau de respirație, căci pentru o bună condiție fizică orice om sănătos are nevoie zilnic de un efort care în 20 minute să provoace o transpirație consistentă pe tot corpul, adică pulsul să fie de 120 bătăi pe minut (dixit NASA).

Mai precis, pulsul trebuie să fie: $P = (220 - \text{anii de vârstă}) \times 0,6$.

La sfârșitul celor 20 minute se constată activarea tuturor funcțiilor vitale: salivarea, vederea, lacrimile, gândirea, digestia, transpirația, excreția etc.

Pentru **tinerii sănătoși**, autoritățile medicale internaționale au stabilit că:

- Orice adolescent are zilnic nevoie de mișcare – indiferent că aceasta ar fi întâmplătoare (joc, transport, muncă etc.) sau organizată – în familie, la școală sau în comunitate (cartier etc.);
- Fiecare adolescent are nevoie de o activitate fizică de cel puțin 30 minute, care să-i producă o oboseală potrivită spre maximă, de cel puțin trei ori pe săptămână;
- Orice copil preadolescent are nevoie de o activitate fizică intermitentă și potrivită vârstei sale, de cel puțin ½ oră, (dar mai bine o oră) în total pe zi, din care cel puțin ¼ oră cu intensitate potrivită spre maximă;

O activitate fizică *moderată* înseamnă: ½ oră de mers vior, sau o alergare de 15 minute, sau 45 minute de volei ș.a.m.d.

► La început, puțină grijă!

Pentru evitarea accidentărilor interne sau externe, cine se apucă de o activitate fizică va începe cu încetul, măbind treptat intensitatea, frecvența și durata antrenamentelor, pentru a permite corpului să se adapteze la efort.

Persoanele în vârstă, ori cu probleme cronice de sănătate, cum ar fi boli ale oaselor, cardiovasculare, diabet, obezitate, sau cu predispoziție pentru astfel de boli, **sunt obligate să consulte medicul** înainte de a începe să se antreneze. La fel vor face și persoanele sănătoase - cu vârste peste 40 de ani (bărbați) și peste 50 de ani (femei), înainte de a se apuca de un program mai intens de exerciții fizice.

4.1.4. Caracteristicile sportului de sănătate, pentru toți

Așa dar, cu toții am avea nevoie de un sport care, pe de o parte să fie sensibil la semnalele corpului – uneori nesensizate dinainte – încât să ne ferească de efort excesiv, iar pe de altă parte să producă atâta plăcere încât pentru a-l practica să ne smulgă regulat din refractaritatea, toropeala și lenea comodă.

Încă din antichitate școlile de filozofie conduse de Socrate, Aristotel, Platon (care erau mari gimnaști!), Pitagora (campion olimpic la lupte) sau alții incluseseră printre materiile de studiu și sportul, recunoscându-i uriașul efect educativ. Că veni vorba, m-a surprins plăcut că singurul rastel pentru parcare a bicicletelor din București l-am văzut în fața Facultății de filozofie (!) – chiar dacă e mereu gol. Iar recent a apărut un al doilea rastel, tot gol, la magazinul Carrefour. Noroc cu filozofii și franțujii!

Să vedem care ar fi condițiile pentru ca un sport să poată fi considerat “**sănătos**”:

- Să solicite cât mai mulți mușchi, cât mai diferiți, în mod cât mai egal pe ambele părți ale corpului;
- Să aibă eficacitate circulatorie, adică să asigure un puls ridicat pentru o perioadă mai îndelungată (cel puțin jumătate de oră);
- Să solicite capacitatea de reacție și de viteză;
- Să solicite capacitatea de concentrare;
- Să îmbunătățească respirația;
- Să permită alegerea diverselor niveluri de efort, corespunzător capacității corpului și formeii sportive din ziua respectivă;
- Să evite apariția unor vârfuri de tensiune sangvină și unor poziții nenaturale ale corpului;
- Să solicite și să mențină mobilitatea generală a corpului;
- Să ofere o varietate cât mai mare de: alternative ale mișcării, exerciții pentru controlul și coordonarea corpului;
- Să activeze zonele de obicei nefolosite ale creierului;
- Să dizolve stresul;
- Să stimuleze participarea și la alte forme folositoare de petrecere a timpului liber (drumeție, socializare etc.);

- Frecvența accidentărilor și durata refacerii să fie net inferioară duratei în care se beneficiază de aspectele pozitive ale activității.

De obicei oamenii au **părerî greșite** despre *sportul pentru sănătate*, crezând că:

- *Ar fi nevoie de mult timp liber*: în realitate, pentru întreținerea și îmbunătățirea sănătății e nevoie doar de un efort fizic moderat timp de jumătate de oră pe zi. Nici nu e nevoie să întrerupi vreo altă activitate, ci doar să ai voința de a introduce jumătatea de oră de sport în programul zilnic. Oricât ar fi cineva de ocupat, dacă vrea - poate încorpora activitățile fizice adecvate în programul său obișnuit de viață – la muncă, la școală, la joacă, în casă. În plus, jumătatea de oră pe zi poate fi realizată din bucăți: de 3 ori pe zi câte 10 minute de mers vîoi, sau 20 de minute de dimineață și restul în cursul zilei.

- *Ar costa mult: e nevoie de echipament și încălțăminte specială, sau taxele sunt mari*. În realitate, poți face sport aproape oriunde și n-ai nevoie de echipamente speciale. De exemplu, poți căra coșnița de la piață, poți să te urci pe scări, poți umbla vîoi pe jos (cel mai recomandabil sport de sănătate) absolut gratuit. Nu-i nevoie de sală de sport - parcurile sunt ideale pentru mers vîoi, alergare sau jocuri.

4.1.5. Sport de performanță, sau de mase?

Întrucât sportul e util oricărui individ, el trebuie practicat de toți – nu doar de câțiva amatori fanatici, supradotați, ori de profesioniști sau campioni. Cu toate acestea, majoritatea oamenilor consideră că sportul este o distracție pentru tineri sau un mijloc de făcut bani, nu o necesitate igienică personală.

Sporturile pentru elite sunt fie pentru plăcere (tenis, călărie, golf, canotaj etc.), fie de performanță, profesioniste. Ele sunt scumpe și angrenează un număr mic de oameni, sub 1% din populație, având o utilitate socială nesemnificativă. Așa-zisele “idealuri” sportive actuale, bazate mai ales pe agresivitate, violență, competiție, glorie (și invidie), promovează instinctele primare, animalul din om, nu inspiră dorința de a face sport, sau de a evolua mintal.

Care sunt preocupările “sportivilor” de performanță? Bani – cât mai verzi! Iar pentru a-i obține, ei trebuie să învingă adversarii, să-i „bată” – și nici de cum să devină prieteni, să-și întărească sănătatea prin mișcare, să-și dezvolte calitățile, sau să cimenteze într-ajutorarea, spiritul civic, patriotismul. De dragul banilor sporturile competiționale se abat din ce în ce mai mult de la *fair-play*, de la idealurile olimpice, degenerază în spectacole sau afaceri murdare. Deși multe țări bogate stimulează patriotismul folosind imaginea unor eroi sportivi „naționali”, aceștia sunt în realitate mercenari importați din țările sărace. Sportul a devenit o enormă afacere interlopă, la care oficialitățile participă din plin.

Din păcate, prea mulți funcționari sportivi urmăresc numai dezvoltarea capacității competiționale a celor pe care-i îndrumă. Se preocupă de corpul sportivilor fără a acorda nici o atenție sau grijă spiritului lor, ori pentru a-i încadra în societate ca

oameni conștienți, responsabili, utili. Singura lor obsesie este câștigul material, nici vorbă de vreo preocupare pentru aspectul educativ al sportului.

Organizațiile însărcinate la noi cu problema sportului: federații, ministere - se preocupă cu prioritate de activitățile competiționale și desconsideră sportul pentru sănătate. Ca dovadă, deși utilitatea publică a *sportului pentru toți* este mult mai mare, fondurile bugetare alocate în acest scop sunt mult mai mici decât cele distribuite sporturilor asociale, contraeducative, competiționale (asta poate că și în scopul atragerii voturilor mulțimilor de spectatori descreierați).

Scopul sportului de mase este:

- Ridicarea nivelului de sănătate al întregului popor prin prevenirea îmbolnăvirilor și creșterea vitalității
- Creșterea capacității de efort fizic și intelectual, a competitivității personale.

Pe lângă caracterul individual (pentru formarea responsabilității personale), sportul de mase modern dezvoltă și comunicarea interpersonală și relațiile interactive. O comunicare reală, prin care calificarea înșușită la școală să poată fi transferată celor din jur, rudelor și oamenilor care așteaptă de la tinerii școliți salvarea și propășirea lor și a Țării.

Scopul sportului pentru toți, mai ales pentru elevi și studenți, este “construcția” armonioasă a corpului și a minții. Acest scop generos și patriotic nu este de obicei declarat răspicat, astfel că adeseori se confundă sportul de mase cu sportul profesionist, care este cu totul altceva.

Sportul pentru toți ar trebui să reprezinte o **prioritate națională** reală atât pentru autorități cât și pentru fiecare cetățean. Creșterea numărului de oameni care **fac sport** e o sarcină deosebit de grea, dar de maximă utilitate publică și interes național.

Interesul național impune dezvoltarea și generalizarea sportului de mase.

4.1.6. Sport de plăcere sau utilitar?

Sportul de mase, de amatori, poate fi făcut de plăcere, sau cu scopul deprinderii unor îndemânări folositoare pentru viață și de ce nu, chiar pentru supraviețuire.

Deși civilizația tehnologică actuală pare că ferește omul de orice contact cu pericolele vieții realitatea dezmente brutal această iluzie, căci mereu constatăm accidente “neprevăzute”: de la agresiunea factorilor climatici (temperatură excesiv de mare sau de mică; secetă sau zăpezi abundente; inundații și alunecări de teren etc) până la agresiunile sociale (îngheșuială; hoție; violență etc); de la accidente industriale (de circulație rutieră; defecțiuni tehnologice; căderi ale rețelei electrice etc.) până la războaie și dezastre naturale.

Un om rațional se pregătește pentru aceste accidente **inevitabile**. Cum?

Printr-un **sport aplicativ**!

Jogging-ul pur și simplu nu servește decât la îmbunătățirea sănătății, dar cu aceeași cheltuială de timp *crosul pe teren accidentat* dezvoltă și atenția, simțul

orientării, capacitatea de depășirea obstacolelor etc. Mersul pe jos e folositor, dar cu aceeași cheltuială de timp se poate face *drumeție cu cortul*, care te învață cum să te gospodărești, cum să valorifici la maxim un minim de resurse disponibile, orientarea în natură, planificarea și multe altele. *Gimnastica aerobică* e utilă pentru sănătate, dar n-are nici un folos pentru autoapărare. *Alpinismul* e o manifestare evidentă de fudulie, dar *alpinismul utilitar* e o activitate onorabilă și rentabilă. *Ski-ul de coborâre* este o excitație gratuită, dar *ski-ul de fond (tură)* este un mijloc de deplasare pe teren greu accesibil, un prilej de orientare și supraviețuire. Ș.a.m.d.

Sportul de plăcere este o variantă a pierderii de vreme – adică de consumare a vieții pentru fleacuri. ***Sportul de mase trebuie să fie utilitar, aplicativ.***

4.2. Renașterea societății - prin educație fizică

4.2.1. Ce este educația fizică?

Oamenii obișnuieți fac o treabă doar când le ajunge cuțitul la os: copiii învață doar siliți de părinți; părinții sunt atenți cu copiii doar când îi silește Autoritatea tutelară; studenții învață pentru examene doar în sesiune; parlamentul face legi bune doar când e silit de UE; soldații devin eroi doar când riscă să moară. Toată lumea știe că sedentarismul face rău iar *mens sana* (doar!) *in corpore sano*. Dar - nimeni nu acționează rațional: nu face sport din convingere, din proprie inițiativă.

Cum s-ar putea „deștepta” românii? Cum ar putea ei deveni mai repede „europeni”?

Prin re-***educare accelerată***, nu doar mintală, ci mai ales ***prin educație fizică***.

Educația fizică nu este (doar) sport. Ea are două componente la fel de importante: cea educativă (morală) și cea sportivă:

Educația fizică = Sport + Educație civică

Educația fizică se practică regulat și zilnic – nu o dată pe an, sau pe lună, sau pe săptămână. Pentru a-și putea îndeplini menirea, ea trebuie să fie *generalizată și permanentă* – la fel ca instrucția profesională. Sănătatea trupului și a minții, dobândită prin educația fizică, poate asigura fiecărui om un viitor mai bun.

Nu credeți? *Încercați și mai vorbim...* (cum zice Dacia Solenza)

Educația (inclusiv cea fizică) trebuie să devină o activitate voluntară, o *inițiativă personală*, fără să se mai aștepte îndemnuri, constrângeri, premii sau pomeni. Și la case mai mari se practică voluntariatul. De exemplu, în asociațiile și cluburile sportive din Portugalia (cu o populație nici jumătate cât a noastră) sunt 70 000 (!) de instructori sportivi voluntari și 40 000 de activiști sau organizatori voluntari.

Educația fizică de bună calitate:

- Dezvoltă cunoștințele și îndemnările pentru a face mișcare toată viața;
- Se bazează pe standarde naționale, care stabilesc ce să știe tinerii și ce să poată face;

- Menține tinerii ocupați pe toată durata lecției;
- Oferă multe variante de activități diferite;
- Satisface necesitățile tuturor tinerilor, mai ales a celor cu deficiențe fizice;
- Include activități sau jocuri atât cooperative, cât și competitive;
- Dezvoltă încrederea tinerilor și elimină situațiile umiltoare (cum era de exemplu alegerea coechipierilor de către căpitan; jocurile eliminatorii etc.);
- Apreciază progresele individuale în atingerea unor scopuri – nu în realizarea unor baremuri absolute;
- Susține activitatea fizică din afara școlii;
- Ajută la însușirea unor deprinderi de autogospodărire, cum ar fi stabilirea unor țeluri și autoevaluarea;
- Educă (inter)activ deprinderi cum ar fi cooperarea, *fairplayul*, participarea responsabilă la activități fizice;
- Este plăcută și atractivă.

Iată ce ***caracteristici are educația fizică pentru toți, sanogenă (pentru sănătate)***:

- Imprimă oamenilor cunoștințe și îndemnări utile, calități de caracter și de gândire, valabile atât pentru sport cât și pentru viață;
- Imprimă un stil de viață sănătos, prin obișnuirea de a face mișcare;
- Întărește resursele corporale de sănătate, prin îmbunătățirea capacității vitale (*fitness*);
- Întărește resursele psiho-sociale de sănătate, prin conștientizarea corpului, însușirea relaxării, valorificarea relațiilor sociale;
- Reduce factorii de risc, prin scăderea greutatei corporale, a hipertensiunii etc.;
- Ajută la depășirea junghiurilor și metehnelor, prin reducerea tensiunilor, dispariția durerilor de spate etc.;
- Este interesantă, plăcută și posibil de efectuat pentru toți – mai ales de cei nedotați sau netaleantați;
- Are și jocuri, cu caracter cooperant, dar și competitiv;
- Nu conține exerciții care pot umili pe unii practicanți; dezvoltă încrederea în sine;
- Apreciază progresul individual, nu atingerea unor performanțe sau depășirea altor oameni;
- Învăță capacitatea de auto-conducere și gestionarea vieții – cum ar fi stabilirea unor țeluri și auto-evaluarea;
- Promovează activ învățarea cooperării, *fair-playului*, implicării responsabile – atât în activitatea sportivă, cât și în societate;
- Se poate practica tot anul, de mai multe ori pe săptămână, la ore convenabile unui număr mare de oameni.

Educația fizică de mase, a întregii națiuni, are ca scop obținerea:

- Capacității de supraviețuire individuală și colectivă (sănătate, reproducere, muncă etc.);
- Utilității sociale, și

- Educației spirituale (cuprinzând aspectele intelectual, moral, estetic) a fiecărui individ.

Pentru a avea succes, e obligatoriu ca **educația fizică pentru toți** să fie însușită de autorități și promovată activ la scară națională.

► **Educația fizică modernă** trebuie să aibă un caracter de masă – nu individual; de utilitate publică – nu privată, lucrativă. Ea va avea atât un caracter utilitar (de exemplu autoapărare contra violenței tot mai năvalnice), cât și un caracter de exersare mentală, de echilibrare interioară (ca reacție și terapie față de stresul excesiv din viața economică și socială), precum și o funcție educativă – pentru a compensa lipsa tot mai evidentă a celor 7 ani de-acasă. În plus, e necesar să fie atractivă.

Având în vedere lupta pentru existență, ce se desfășoară contra-timp (viața e scurtă) și într-o lume cu resurse limitate, cu toată dorința de „iubire” a semenilor (vezi # 6.4), nici un sistem viu rațional (de la simplu individ până la orice guvern) nu poate evita întrebarea: care e eficiența acțiunii mele? Câte resurse cheltuiesc (timp, viață, bani, sudoare, energie, cartușe etc.) și care sunt rezultatele? Oare nu există și alte metode mai bune pentru a-mi atinge scopul? De fapt, și la sistemele vii ne-raționale (insecte etc.) se pune problema eficienței acțiunilor – numai că la ele concluzia o trage dur și rapid lupta pentru supraviețuire, în care înving cei mai buni și dispar ceilalți.

Educația fizică utilitară constă într-o combinație de activitate fizică cu o educație morală. În principiu orice fel de efort fizic cu intensitate cel puțin medie este bun pentru educația fizică. *Orice fel* de mișcare sau de sport *practicat* e mai bun decât sedentarismul. Totuși, ca în orice altă treabă pe lumea asta, există diferențe de calitate, eficiență, profit.

Așa că, după ce s-a lămurit *necesitatea mișcării*, e normală întrebarea:

Care educație fizică e mai bună pentru mine?

4.2.2. Defectele sporturilor tradiționale

Sporturile clasice (la care se pricep profesorii de sport cu diplomă), folosite de obicei pentru educație fizică: gimnastică, atletism, tenis, fotbal, baschet etc. au devenit total inadecvate necesităților *practicanților* din zilele noastre (nu spectatorilor).

Pe termen lung o mulțime de sporturi “fițoase” se dovedesc nesănătoase – fie din cauza caracterului propriu, fie datorită tăvălugului competițional și goanei pentru bani. Utilitatea lor publică este aproape nulă.

Joggingul sau alergarea pe care medicii o recomandau din toată inima până de curând, a devenit mai puțin atractivă din cauza apariției unor probleme cardiace.

Joggingul constituie un excelent antrenament pentru persoanele sănătoase, însă nu și pentru persoanele slabe sau bolnăvicioase.

Cu toate că *tenisul* sau *golful* sunt recomandate oamenilor moderni, mulți practicanți se plâng de dureri în brațe, umeri sau abdomen. Tenisul mobilizează doar o parte a corpului, iar după un timp cealaltă parte suferă de sedentarism. În plus, jucătorii de tenis își distrug dantura cu băuturile energizante îndulcite pe care le beau în așteptarea începerii meciului.

Degradarea sporturilor competiționale prin tehnicizare, robotizare, mecanizare - se vede și din deformarea tehnică a tenisului. Din cauza noilor rachete sofisticate viteza mingiei a ajuns la peste 200 km/h, așa că durata zborului s-a scurtat sub capacitatea de reacție a unui om normal. Serviciul nu mai poate fi respins, iar întregul joc s-a redus la un șir de servicii.

Skiul este periculos pentru picioarele celor care nu se antrenează regulat. Majoritatea amatorilor cu bani vin iarna în stațiunile montane pentru a face impresie („am cu ce, mă...!”), sau pentru cei “3 S”: *ski* – *sex* – *spirt*, nici de cum pentru sănătate.

Avantajul *golfului* stă în plimbarea în aer curat pe pajiște, de la o gaură la alta. Dar au apărut mașinuțele de transport - care au anulat partea cea mai folositoare.

Sau *culturismul*: mai devreme sau mai târziu dezvoltarea exagerată a mușchilor (tot pentru *look!*) fără o justă corelare cu capacitatea inimii sau plămânilor, provoacă grave accidente la coloana vertebrală, inimă etc.

Ce să mai zicem de *sporturile extreme*, adevărate negliobii, inerent producătoare de accidente: *bungee jumping*, *skateboard*, *mountain bike*, *canyoning*, curse de vehicule motorizate etc. La fel de nesănătoase ca activitățile competitive 100% sedentare, numite din greșeală sporturi: șah, bridge, table, pescuit (la șes) etc.

Vânătoarea de animale mari (urși, cerbi etc) este o activitate sedentaristă prin care nemernici care jinduesc după o aparență „aristocratică” își defulează porniri sadice, josnice (de ucidere a unor viețuitoare nevinovate, pe cale de dispariție).

Fotbalul – “sportul rege” al vremurilor noastre este în fond un joc simplu, pentru copii și adulți debili mintali. El induce comportamente la limita animalității; gloatele de microbiști asudați, isterizați, au în ele ceva primitiv. Vulgaritatea, violența și blatul au devenit simboluri ale fotbalului. Așa cum nu se poate juca fără minge, fotbalul nu poate exista fără corupție. Până la 80% din meciurile Diviziei A din campionatul nostru de fotbal aveau rezultate aranjate prin blaturi (2006). Din fericire, pe lângă isteria milioanelor de microbiști infantili mai există și păreri lucide, cum e și a marelui scriitor italian Umberto Eco:

În realitate n-am nimic cu fotbalul. Dimpotrivă, admir pasiunea microbiștilor și o consider providențială. Mulțimile de fanatici doborâți de infarct în tribune, arbitrii care plătesc pentru celebritatea din ziua meciului expunându-se celor mai murdare injurii, spectatorii însângerați de cioburile geamurilor pe care galeria adversă le sparge cu pietre, la autobuzele sau trenurile cu care călătoresc ca să-și susțină echipa favorită, fotbaliștii chinuiți de antrenamente

istovitoare, familiile ruinate de capii lor care își cumpără la negru bilete la meci, microbiștii care-și pierd vederea după explozia unei petarde – toate astea mă umplu de bucurie. Admir pasiunea pentru fotbal la fel cum admir sporturile extreme, cursele de motociclete sau de mașini din Formula 1, parașutismul de mare risc, alpinismul mistic, traversarea oceanelor de unul singur cu barca pneumatică, consumul drogurilor în scopuri „spirituale”.

Astfel de competiții duc din fericire la moartea „celor mai buni”, permițând omenirii să-și continue drumul cu protagoniști noi - dezvoltăți normal la cap.

Sau cea a filozofului Sloterdijk: *“Nu există un alt sport care să imite mai bine ca fotbalul ancestralul sentiment al vânătorii. Fotbalul înseamnă lovirea cu obiecte balistice (piciorul) a vânatului (mingea), care încercă să se salveze (rostogolindu-se sau zburând). Goana după minge și orgasmele produse de goluri sunt chiar obscene.”* Oamenii deștepți care iubesc fotbalul (există și sedentariști din aceștia!) proiectează asupra lui propria inteligență, cu care fotbalul n-are nimic a face.

Sporturile de echipă: *fotbal, volei, baschet, handbal* etc. au măcar meritul de a socializa practicanții – dar o fac într-o atmosferă etică deplorabilă din cauza blaturilor, dopajului, corupției, transferurilor fabuloase cu bani negri.

Pentru a nu mai aminti *atletismul, ciclismul, halterele* etc., toate sporturi de competiție, corupte până la rădăcină din cauza drogurilor pe care se bazează pentru obținerea performanțe mai mari – pentru bani.

Chiar olimpiadele, foste vitrine și motoare ale sportului amator, au devenit niște penibile spectacole pentru TV jucate de vedete care au legătură mai mult cu ciroul și politica decât cu educația fizică pentru mase. De dragul câștigului bănesc, organizatorii au încălcat grav spiritul olimpic, acceptând participarea sportivilor profesioniști. Impresionați de ce văd la televizor: atleți sau înotători cu performanțe supraomenești, jocuri spectaculoase de artificii la deschiderea unor olimpiade sau campionate, prea puțini privitori se mai gândesc la ce și-au băgat în vene unii și alții, care le va fi implacabilul viitor de după succes.

Spectacolul grotesc al câtorva copile chinuite, transformate în supergimnaste de o gașcă de profitori abjecți (adevărați proxeneți, chiar dacă se numesc părinți, “antrenori” sau oficiali), nu poate influența decât în mai rău spectatorii și așa îndobitociți. La fel ca spectacolul degradant al unor bieți nenorociți care nu sunt în stare să-și câștige pâinea decât dându-și pumni în cap și umplându-se de sânge – susținuți de hoarde de sadici (ce ar merita poate internați). Să nu mai amintim și de violența provocată de sporturile-spectacol, cu sute de răniți și chiar morți în rândul microbiștilor.

Așa dar educația fizică actuală ori lipsește, ori e defectuoasă, chiar greșită. Conținutul, metodele și scopurile politicilor naționale de educație fizică și sport nu mai corespund realității contemporane, schimbărilor neîntrerupte și brutale care au loc în lume. Politicile privitoare la educația fizică au fost concepute acum 50 de ani, după războiul mondial, și nu mai funcționează azi, în contextul cu totul altor concepții culturale, care determină noi valori, atitudini și comportări ale oamenilor.

Pentru populația și vremurile noastre, pentru necesitățile educației generale actuale, sunt necesare altfel de sporturi de mase, care pe lângă efortul fizic să rezolve și alte probleme.

În toate țările lumii, nevoia unei strategii pe termen lung impune regândirea, înnoirea și adaptarea politicilor privind educația fizică și sportul de mase.

Una din problemele majore puse de lumea actuală în fața educației fizice de mase este confruntarea populației cu violența.

4.2.3. Violența e cu noi!

... zei sunt departe, sus,

Dușmanii – lângă noi! (George Coșbuc)

Viitorul pe care urmează să-l trăim cu toții se va caracteriza, printre altele, prin informatizare și violență. Dacă tendința societății spre informatizare este evidentă, amenințarea domniei violenței este poate mai puțin percepută de omul obișnuit. Violența se referă la numeroase domenii: mediu (fenomene și schimbări drastice de climă), societate, limbaj etc.

De exemplu, alături de nesimțire și prostie, violența socială apare peste tot în lumea modernă, năvălește în viața noastră de zi cu zi. Suntem agresați în continuu și din toate părțile de: iresponsabilitate, nesimțire, indolență, inconstiență, mitocănie, accidente de circulație, alcoolici, teroriști, drogați, otrăvirea cu alimente stricate, minciuni propagandistice ș.a.m.d. Agresiuni mai mult sau mai puțin violente - cu sau fără premeditare, cu sau fără urmări corporale, dar totdeauna producătoare de stres.

Statul funcționează pe baza unui *Contract social*, potrivit căruia cetățenii plătesc autorităților impozite, iar ele livrează în schimb anumite servicii: ordine publică, sănătate, educație etc. Dar Statul nu-și mai respectă Contractul. Practic, oficialitățile, politicienii, par că se ocupă doar de a face birocrație, corupție, avere personală. Așa că printre alte disfuncții sociale - pe care Statul avea sarcina să le stârpească sau cel puțin controleze - orice om a ajuns să se confrunte și cu violența. Din păcate, oamenii refuză să accepte evidența și preferă să trăiască în iluzii, susținând liniștitor că societatea s-a civilizat și am fi scăpat de violență.

Realitatea nu poate fi însă contrazisă mult timp. Confruntat până la urmă cu ea, omul slab (majoritar) se refugiază și el în brutalitate și violență. El suferă de teamă – ca rezultat al sentimentului de inferioritate; și de intoleranță - ca rezultat al fricii și insecurității. Și “S”urile bogaților și “S”urile calicilor (vezi # 2.5) nasc agresivitate și violență. Ele sunt produse de prea multă, dar și de prea puțină civilizație; de multă, dar și de puțină educație (greșită). De curând, în Vest s-a mai “descoperit” un motiv pentru violența tinerilor, pe lângă lupta de clasă (Marx) și sex (Freud): plictiseala (școlară) - ceea ce confirmă rolul nefast al sedentarismului generalizat.

La noi în țară media este de circa 7500 de infracțiuni violente pe an, cu urmări distructive și adeseori ireparabile pentru victime, din care aproximativ 1200 violuri, 50% tâlhării, 12% omoruri. 6% din femei sunt abuzate psihic iar 8% abuzate sexual, prima cauză a violenței în familie fiind alcoolismul. Copiii găsesc violența peste tot: acasă, pe drumul între casă și școală, la școală; nu e de mirare că se molipsească. Violența copiilor este alimentată de:

- massmedia și TV (la care doar sub 2% din programe au caracter educativ);
- scăderea de sub autoritatea școlii și/ sau părinților;
- divorțul între informație și educație în școala de după 1970.

De frica agresiunilor sexuale, într-o țară apuseană elevele din cursul primar pleacă la toaletă cu un dispozitiv de „alarmă antiviol”, disponibil în fiecare clasă. Majoritatea tâlhăriilor (furt însoțit de violență) se comit în stradă, parcuri, locuri dosnice, străzi neluminate, holuri, lifturi și scări de bloc, asupra persoanelor singure sau în stare de ebrietate.

Agresivitatea este un mod de comportare, o mentalitate, intenția de a rezolva în mod violent orice problemă. *Violența* este punerea în practică a intenției. Agresivitatea este cauzată de un deranjament mintal, pricinuit printre altele de: sedentarism, sărăcie, incultură, boli psihice.

Violența va exista mereu deoarece este inerentă naturii umane, fiind cauzată de funcționarea normală a organismului:

- *instinctul de supraviețuire* provoacă lupta între cei care au și cei care n-au: hrană, apă, combustibil, resurse de bază (haine, electricitate etc.), respectiv eternele conflicte între săraci și bogați;
- *instinctul sexual*, transferat în frustrări din cele mai variate, provoacă eterna luptă pentru „mai multă” avere, putere, dominație, glorie; pentru idealuri („dreptate”, „adevăr”) ș.a.m.d. Conflictele apar datorită permanentelor încercări ale câte unui membru al grupului de a-i domina pe ceilalți (de a deveni personajul *alfa*).

Agresivitatea (ca trăsătură de caracter) și manifestarea ei concretă (violența) au numeroase cauze: stările conflictuale mai vechi sau spontane, produse de: băutură (33%), gelozie, răzbunare, jaf - dar sunt și faptele unor bolnavi psihici. 79% din crimele săvârșite la noi n-au motive precise; jumătate din ele sunt făptuite cu cuțitul la beție, în cârciumile sătești. Violențele se datorează: șomajului, inflației, sărăciei, inegalităților economice frapante, nesiguranței și frustrării, adică neadaptării la scăderea drastică a nivelului de trai, la bulversarea scărilor de valori și la dispariția reperelor spiritual-morale. Din cauza unui grad din ce în ce mic de educație și instrucție (12% din făptași sunt minori) apare o tendință generală de deresponsabilizare. Scade teama de efectul legii, ca urmare a lipsei de reacție a Statului la majoritatea delictelor (în 1998, din 263 939 infractori au fost arestați numai 27 543).

Deoarece delincvenții sunt fie frustrați, fie șomeri, fie de etnie minoritară, nimeni n-a avut curajul să le dea lecții de morală. Rezultatele nu întârzie. *Eu-l egoist a*

doborât *noi-ul* civic, drepturile omului au acoperit obligațiile cetățenești, Statul a premiat minoritățile dar a capotat în fața racilelor națiunii. Statul anonim și imparțial a cedat în fața poftelor individului-rege. În felul acesta s-a consumat zestrea de idei și de proiecte pentru viitor. Scena publică a devenit un spectacol de revistă al orgoliilor nomenclaturiştilor, excitați de mirosul banilor ușor de furat din visteria statului dar și de iluzia minunilor tehnologice importate din apus (cum ar fi manipularea alegătorilor cu TV...).

Violența poate fi *individuală* - cauzată atât de factori interni, biologici (instincte, sentimente, echilibru biochimic etc.) cât și de factori externi (influența mediului etc.), ori *colectivă* (rasismul, războiul etc.). În pofida tratatelor internaționale, 40 de țări sunt mai mult sau mai puțin pornite să se doteze cu arma atomică. Dacă până și statele „civilizate” se comportă violent, ce poți să mai aștepti de la indivizi izolați, oricum mai înclinați la iresponsabilitate? Maica Tereza zicea: *“Dacă o mamă e dispusă să-și omoare propriul copil (să avorteze), cum de puteți crede că s-ar putea evita ca bărbații să se ucidă între ei (să facă război)?”*.

Cu tot progresul civilizației, în sec. 21 lumea a (re)devenit periculoasă - așa cum era în epoca de piatră, în junglă. Atât la nivelul indivizilor - cât și la nivelul statelor.

► Victima e vinovată pentru ce pățește!

Mulți făptași (criminali, bătauși etc.) aruncă toată vina asupra altora: soartă, părinți, societate, mitocani, derbedei, întâmplare, străini etc., susținând la nesfârșit și candid că *“nu eu am vrut să mă nasc așa, alții sunt de vină pentru faptele mele”*.

Adică n-ar fi ei vinovați de defectele lor, deci pot continua să-și facă de cap.

Părerile lor sunt susținute indirect de cercetările biochimiei, care arată că o mulțime de caracteristici, chiar și sentimente, sunt determinate de substanțe chimice prezente - sau absente - din corpul omului. Adică, omul e în realitate o uzină chimică și (aproape) toate manifestările, motivațiile, părerile, reacțiile sau acțiunile sale sunt determinate de procesele biochimice din organism. Așa că agresiunea sau violența se datorează unui dezechilibru de hormoni, enzime și alte substanțe. La fel stă treaba și cu eroismul sau lașitatea: conținutul de substanță MDO în sânge determină pofta de risc, sau curajul unui individ. În general bărbații au mai puțin MDO decât femeile, sunt mai curajoși, acceptă riscul.

Până acuma, tradiția considera că defectele de caracter rezultă din „păcate”, din comportamente reprobabile dar controlabile cu voința. După cum merg lucrurile, sunt mari șanse ca știința să descopere noi substanțe și reacții biochimice, sau gene, care vor explica orice trăsătură, comportare, reacție, sentiment omenesc. Te pomenești că se vor descoperi și substanțele, sau genele, care cauzează nesimțirea, prostia, sminteala, eventual și medicamentele corectoare!

În realitate, tradiția are dreptate și știința nu, *răspunderea este personală*:

- Substanțele respective ajung să fie lipsă sau exces în organism din cauza sedentarismului și a modului greșit de viață, adică a modului cum fiecare își gestionează viața, nu din cauza „altora”: Dumnezeu, părinți, străini etc.

- Nu se poate spune că individul n-a avut de ales: în realitate, spermatozoidul din care el se trage “a vrut” s-o facă, altfel n-ar fi alergat ca un nebun să-și depășească foarte numeroșii colegi pentru a reuși să fecundeze ovulul. Fiecare din noi „am ales” să ne naștem așa cum suntem!

- **Fiecare poate – dacă vrea cu adevărat – să-și schimbe viața**, să lupte cu soarta și cu substanțele din corpul său. Poate să-și planifice viitorul, să se pregătească pentru a învinge greutățile previzibile.

Dacă însă îi place să fie victimă - n-are decât să îndure și să se vaete. Cum sunt de exemplu ziariștii care mănâncă deseori bătaie, dar nu intră niciodată într-un *Dojo*!

Cine e de vină, agresorul au victima? Din punctul de vedere rațional - **amândoi**!

Și totuși, justiția pedepsește numai agresorul, nesilind victima să ia măsuri pentru a nu mai repeta greșelile care au făcut-o să devină victimă. Dacă am duce acest raționament al justiției actuale până la capăt, ar rezulta că profesorii din școli merită pedepsiți, deoarece chinuie numeroși elevi (care nu doresc să învețe)!?

Orice conflict e până la urmă o lecție de viață și de coabitare socială, care ar trebui tratată corespunzător atât de părtași, cât și de societate. Sigur că pedepsele agresorului și victimei trebuie să fie diferite în fond și în formă, dar pentru societate e total neproductiv să fie pedepsită doar una din părți (agresorul). **Victima trebuie și ea pedepsită**, pentru a o sili ca în viitor să gândească altfel, să devină responsabilă și să învețe autoapărarea.

Cine nu se pegătește să se apere - merită să sufere.

De la aceasta regulă fac excepție numai minorii și invalizii - care din motive biologice nu sunt în stare să judece corect. În cazul acestor victime, vina este atât a părinților, cât și a cadrelor didactice sau a autorităților statului.

Însă chestiunea: de ce sunt mulți oameni violenți, cum de-au ajuns astfel etc., este practic mai puțin interesantă decât răspunsul la întrebarea: *ce-i de făcut cu ei?*

Oamenii care produc conflicte sunt “bolnavi”, suferinzi de dezechilibre metabolice sau defecțiuni genetice. Cei “sănătoși” au datoria morală, plus interesul (economic, social etc.) să-i ajute. Ajutorarea la nivel social se poate face prin educație, constrângere (bătaie, închisoare, exilare etc), sau manipulare biochimică. Prima metodă este net preferabilă.

Ce-ar putea face indivizii normali, sănătoși la cap, pentru a supraviețui și chiar a se dezvolta în aceste condiții? E vorba pe de o parte să facă față unor crize locale sau personale, unor situații întâmplătoare, iar pe de alta, de măsurile necesare pentru a remedia situația proastă în general la nivel de țară.

Soluția pentru prima grupă de probleme e **autoapărarea** – adică toată lumea să se pregătească, să învețe **autoapărarea fără arme**.

Pentru problemele colective poate fi luată în considerație **atitudinea civică responsabilă**, prin implicarea personală - pe de o parte pentru asigurarea unei

protecții colective sau publice, iar pe de alta pentru prevenirea violenței cu ajutorul educației etc.

La nivelul societății, s-au luat tot felul de măsuri contra apariției violenței, dar nu e deloc sigur că logica, educația, civilizația, poliția, UE sau ONU îi vor potoli pe toți potențialii zurbagii (care am văzut că se înmulțesc). Orice strategie de (auto)apărare a țării ajunge la concluzia că România nu se poate apăra prin luptă armată „dreaptă”: hotarele noastre n-au obstacole naturale, lipsesc resursele materiale necesare etc. Soluția este pe plan extern o politică dibace, iar în plan intern rezistența întregului popor. Aceasta necesită pe de o parte patriotismul și competența conducătorilor noștri, iar pe de alta pregătirea fizică și militară a întregii populații.

„Actele de violență fără sens și de distrugere se vor înmulți din cauza sentimentului de haos specific secolului 21 și creșterii sentimentului de neputință a controlului individual”. (Martin Kwapinski – Guvernul SUA).

De aceea orice om, comunitate, stat – e nevoit să se pregătească pentru a se apăra oricând și oriunde, la nevoie cu forța, împotriva agresiunilor ce apar inevitabil din partea altor oameni, comunități sau state, fie ele vecine sau depărtate.

Rezultă că pentru **supraviețuirea nației** noastre, atât autoapărarea teritoriului cât și autoapărarea personală impun o educație fizică de masă, cu caracter utilitar (militar - marțial). Învățarea autoapărării e o îndatorire cetățenească esențială, dar metoda de apărare trebuie să fie una civilizată: rațională, responsabilă, preventivă sau terapeutică - nu violentă sau distructivă.

Orice om cu scaun la cap, orice cetățean, este silit de viață să se priceapă la autoapărare, în primul rând la cea fizică - dar și la cea verbală.

4.2.4. Artele marțiale

Si vis pacem, para bellum (dacă vrei pace, pregătește-te de război – sfat de la romani)

Problema apărării contra violenței fizice a preocupat omenirea încă de la începuturile ei. Din preistorie și până azi s-au inventat tot felul de metode de luptă, cu și fără arme. Pentru mărire eficienței, cu timpul metodele empirice de luptă au devenit științifice și au căpătat numele de **arte marțiale**. În Orient: India, Malaezia, Indonezia, Coreea etc. dar mai ales China și Japonia, ele s-au dezvoltat mai mult decât prin alte părți.

Denumirea generică a artelor marțiale chineze este *Wushu*, iar a celor japoneze *Bujutsu*.

Există zeci de arte (școli) marțiale distincte și oricare din ele este o educație fizică superioară oricărui sport occidental:

Arta marțială = Educație fizică + Instrucție militară
--

Datorită caracterului inerent educativ, cu timpul artele marțiale s-au transformat din simple metode de luptă în metode de **educație complexă a caracterului**.

Așa au făcut japonezii, care bazându-se pe comportarea observabilă și pe rezultatele obținute în dueluri și războaie, au creat în mod empiric metode de luptă necesare instruirii și educării samurailor - un grup foarte numeros din societatea lor în secolele 16-18.

Artele marțiale au un scop diferit de cel al sporturilor obișnuite, de origine vestică. Ele nu urmăresc performanța tehnică, ci dezvoltarea concentrării și atenției, stăpânirea emoțiilor - îndeosebi teama. Factorul pedagogic esențial al educației prin Arte marțiale este frica de bătaie, chiar **frica de moarte**. Alte metode educative și materii de învățământ uzuale (istoria, chimia etc.) nu folosesc acest important mijloc de influențarea elevilor. În fond, omul este motivat numai de frică și poftă (instinctuale), sub o mie și una de forme. Și pedagogia, și manipularea, se bazează pe această caracteristică a minții umane.

Eficiența tehnicii de luptă apare ca rezultatul involuntar al însușirii concentrării mintale perfecte și a unei comportări corporale deosebite. Cel mai important aspect este dobândirea capacităților de autostăpânire și a fi calm în orice situație. Disciplina unei arte marțiale este atât de solicitantă și puternică încât duce la transformarea mintală și corporală a elevului.

În antrenamentele din *Bujutsu* se folosesc următoarele tipuri de exerciții:

1. *Kihon*: repetarea posturilor și mișcărilor de bază;
2. *Kumite*: lupta cu un adversar, conform unor reguli specifice fiecărui stil;
3. *Kata*: succesiuni de tehnici efectuate de unul singur (*Tandoku*);
4. *Kumi* (*Bunkai* sau *Sotai*): simulacru de luptă, executat împreună cu un partener care atacă de mai multe ori. Scenariul „luptei” este câte o bucată dintr-o *Kata*, care în felul acesta poate fi studiată aprofundat;
5. *Randori*: lupta aranjată;
6. *Shiai*: competiția liberă.

Kata înseamnă o însușire prestabilă de mișcări, care se execută individual (*Tandoku*) sau cu partener (*Sotai*), cu viteză mică dar cu *Kime* (vezi # 9.6.6). Fiecare artă marțială are un număr de *Kata* caracteristice. Pe vremuri, meseria unei arte marțiale se învăța repetând la nesfârșit (câțiva ani!) numai *Kata*; nu se practica *Kumite*, nici *Bunkai*. *Kata* se referă la *forma corectă* a tehnicii. În Artele marțiale există principiul pedagogic că **forma determină fondul**. Adică, repetând la nesfârșit aceleași mișcări sau exerciții, executate corect ca formă, la milimetru, până la urmă elevul le însușește atât de bine că le face instinctiv. În felul acesta el se schimbă nu doar la exterior (precizia, forța etc.), ci și la interior (mental). Spiritul său devine altul, capătă caracterul programat de creatorii artei marțiale respective.

Legat de punerea în practică a acestui principiu, poate apare riscul de chiul, prin mimarea neproductivă a acțiunii presupusă de formă. Soluția corectă este însă deja implementată de pedagogia artelor marțiale – printr-un alt fel de exercițiu, *Kumi* (lupta): *Kumite* – lupta cu mâna goală, *Kumijo* – lupta cu bastonul etc.

Aceasta este un *Kata cu partener (Sotai)*, în care se exemplifică folosul, eficiența și rezultatul tehnicilor din *Kata*. Pericolul încasării de lovituri impune elevului să muncească sincer. Cei doi parteneri au roluri bine stabilite: unul atacă, celălalt se apără, iar mișcărilor de executat sunt bine stabilite de la început. După un număr de repetiții, rolurile se schimbă, pentru ca fiecare elev să poată învăța toate mișcărilor, atât atacurile cât și apărarea.

Randori este un *Kumite* mai dificil, adică o luptă aranjată între doi parteneri (nu concurenți) cu roluri fixe prestabilite. *Randori* nu este totuși o luptă complet liberă, ci un exercițiu bine reglementat. Spre deosebire de *Kumite*, viteza impusă exercițiului poate fi mai mare sau mai mică, iar mișcărilor de executat pot fi de la prestabilite, până la complet libere. Se zice: „*Kumite trebuie executată cu viteza de Randori, iar Randori cu precizia unei Kumite*”.

Există și o formă de luptă liberă cu caracter sportiv între doi concurenți (*Shiai*), singurul țel fiind victoria (ca la un meci de box). Cei doi adversari au de respectat câteva reguli, puține, care evită totuși degenerarea întrecerii într-un măcel. De obicei la antrenamente nu se folosește forma *Shiai*, chiar dacă *Randori* se poate apropia de ea în anumite condiții.

Istoria artelor marțiale japoneze nu s-a oprit la nivelul perfecționării războinice. Datorită influenței budhismului Zen asupra samurailor a apărut *Budo* – **Calea războiului**, respectiv violentele meserii războinice (*Bujutsu*) s-au transformat în *Căi educative (Do, vezi # 9.1.2)*, care pe lângă eficiența în luptă se preocupă de căutarea cunoașterii de sine (dezvoltare personală).

În felul acesta, artele marțiale s-au transformat în metode de împlinire spirituală, care în același timp educă și dezvoltă înalte calități corporale și morale.

**Calea marțială (Do) = artă marțială (Jutsu) + Etică =
= Educație fizică + Instrucție militară + Educație morală**

Arta marțială este o *instrucție* pentru luptă, având ca scop însușirea reflexă a unor tehnici corporale cât mai eficiente, un fel de dresură care urmărește acțiunea spontană, fără amestecul gândirii. Din contră, *educația* înseamnă însușirea unui mod de gândire creativ, independent, de cunoaștere a diferenței între bine și rău. De aceea:

arta marțială ≠ educație

arta marțială ≠ Cale marțială

În prezent există și se practică atât artele marțiale originale (*Jutsu*), cât și Căile marțiale (*Do*) derivate din acestea. Dar ele nu sunt același lucru!

Notă: pentru a optimiza expunerea, în loc de expresia „Cale marțială” voi folosi în continuare denumirea „Artă marțială” (nu „artă marțială”).

4.2.5. Foloasele Artelor marțiale

Dacă pe tine și pe cei dragi vă amenință un pericol de moarte și nu poți îndepărta agresorul pe cale ne-violentă, ești obligat să lupți violent cu el. Cel care în acest caz nu poate acționa nici violent, nici neviolent, este o povară pentru comunitate. (Mahatma Gandhi – părintele Indiei, care și-a eliberat patria luptând fără violență)

Conform conceptelor științifice moderne (vezi opinia OMS la [62]) sănătatea nu înseamnă doar lipsa bolii, ci este o senzație deplină de bună stare în corp și spirit. Or, această idee era de mult cunoscută în cultura sau medicina orientală, regăsindu-se și în *Budo*. Artele marțiale orientale se bazează pe o componentă corporală foarte atractivă dar și pe numeroase trăsături ale civilizației tradiționale. Ele constituie o alternativă valoroasă la preocupările meschine, chiar nesănătoase, ale sporturilor obișnuite, demonstrate de soarta multor sportivi de performanță la vârste medii sau avansate.

Oricare Artă marțială este în primul rând o tehnică de luptă eficientă, o metodă de autoapărare, dar poate fi considerată și în multe alte feluri: drept o exprimare artistică, sau o formă de meditație, sau un sport de luptă necompetițional, o metodă de educație.

Pe lângă autoapărare, o Artă marțială îl învață pe tânăr politețea, echilibrul (nu excesele), disciplina, demnitatea (nu aroganța), modestia, devotamentul, eficiența, toleranța, generozitatea, cumpătarea (nu lăcomia) și multe altele. Artele marțiale rezolvă educația pe baza principiului vechi că *“bătaia e ruptă din ra”*. Ele oferă unei imense majorități a tinerilor și adulților care doresc sau ar trebui să facă sport, satisfacția unei activități fizice plăcute și utile.

Artele marțiale dau practicanților posibilitatea de autocunoaștere, demnitate, autocontrol, armonizare cu Natura și societatea, capacitatea de autoapărare, o senzație de competență și încrederea în propriile forțe. Alte avantaje sociale sunt: posibilitatea practicii intersexuale (comparativ cu segregarea sexuală a sporturilor oficiale); îmbunătățirea sănătății sau a posturii și a aspectului personal; posibilitatea exprimării personale fără riscuri sau incomodarea altor persoane.

Această latură formativă suplimentară față de sportul european are o valoare umană și educativă excepțională.

Budo ajută la obținerea unei discipline liber consimțită și voinței de a te antrena fără a urmări vreun scop material. Ea oferă și accesul la gândirea orientală, ocolind obstacolul necunoașterii unei limbi sau culturi exotice. În plus, studiul unei arte marțiale dezvoltă interesul pentru cultura și știința tradiționale orientale, legată de om și natură, cu efecte autoeducative și sanogene remarcabile. *Cel ce se ocupă de o artă marțială fără a studia și medicina naturală orientală este ca unul care merge sărind într-un singur picior* (deși are două la dispoziție).

OM poate fi socotit doar acela care-și pune problema existenței lui Dumnezeu (adică problema morții), altfel bipedul este doar animal. Când te naști, începi lupta cu moartea. Degeaba îi plângi pe alții când mor, mai bine ar fi să-ți plângi ție de

milă. E admirabilă performanța dacilor și a samurailor de a nu se teme de moarte. Tacit scria acum 1900 ani: *„Cel gata să moară îi domină oricând pe ceilalți”*.

Rezolvarea acestei probleme existențiale este o chestiune personală, nu se pot da reguli și rețete, e bine să fim toleranți față de rezolvările găsite sau alese de alții. Dar în general oamenii trăiesc de parcă viața le-ar fi veșnică. Fiecare gândește că doar altora li se pot întâmpla accidente, iar lui nu; numai alții pot muri. Uitați-vă în jur: câți oameni sunt pregătiți, gata să moară „aici și acum”? Cred că sub 1%. Restul nici nu se gândesc la problemă – trăind inconștienți, ca viețuitoarele pădurii.

Un cunoscut artist s-a căsătorit la 80 de ani cu o femeie de 30 de ani. Cunoscuții l-au avertizat: “cum ai putut face o asemenea greșală? O să-ți mânânce averea”. “Ei și”, le-a răspuns artistul, “ce să fac cu banii, doar n-o să-i iau în mormânt cu mine”. “Bine, bine, dar nu-ți dai seama la ce te expui, e periculos să faci sex, se poate muri”. Bătrânul stă și se gândește puțin, apoi: “Ce-o fi o fi, asta e. Cum i-o fi scris. Dacă moare, moare!”

Cel mai mare merit al Artelor marțiale este faptul că îi ajută pe oameni să scape de frica morții și să se gândească relaxat la viață și la moarte. În felul acesta ei își pot valorifica mai bine viața. *“In definitiv, nu anii de viață sunt cei care contează, ci viața din anii tăi”* (Abraham Lincoln).

Stăpânirea de sine obținută cu ajutorul unei Căi marțiale se manifestă în mod inevitabil și în celelalte aspecte ale vieții individului, în orice acțiune a sa. Cel care devine maestru într-o Artă dovedește aceeași desăvârșire în orice ar face, nu numai în arta respectivă. Asemenea oameni echilibrați ar fi de mare folos într-o societate instabilă – cum e acum la noi; dar și în oricare alta.

Artele marțiale pot fi de mare ajutor *tinerilor și femeilor* - două categorii de indivizi cu probleme.

Tinerii suferă de orgoliu nemăsurat, datorită instinctului puternic la vârsta lor. Adesea au frustrări personale, vor să fie admirați, recunoscuți social și apreciați de sexul opus. De aceea sunt naivi și se sacrifică ușor, vrând să facă eroisme pentru a fi remarcați. Nepricepându-se încă le relațiile sociale, unii din ei ies în evidență dar în sens negativ, cu o comportare provocatoare, generată de deficiențe educative. Având alte norme și valori, ei suferă de lipsa unui ideal, de frică, nesiguranță, teama de a fi respinși sau neînțeleși, așa că nu apreciază colectivitatea în care trăiesc. Deși caută doar o modalitate de exprimare, manifestările lor pot deveni periculoase, fără să vrea recurg adeseori la violență – față de ei înșiși sau față de cei din jur (rude, cunoscuți). Artele marțiale le oferă un țel în viață (examene de centuri etc.) și posibilitatea de a-și controla nivelul de agresivitate sau violență impulsivă într-o perioadă critică a vieții lor, tocmai când din punctul de vedere biologic se transformă din copii (mereu constrânși de părinți sau profesori) în adulți (liberi să fie agresivi). Totodată îi coace mai repede: le dă stabilitatea emoțională și le raționalizează judecata. Instructorul (mai în vârstă) constituie adeseori un sprijin moral și un exemplu pentru tinerii care altfel refuză sfaturile adulților.

Deși toate studiile arată că deprinderile violente sau nonviolente se capătă și se întipăresc în memorie din copilărie (iar nu după vârsta majoratului, vezi # 6.5.3) – autoritățile noastre școlare neglijează această latură esențială a formării viitorilor cetățeni, evitând cu obtuzitate introducerea artelor marțiale în programa curriculară.

În cazul **femeilor**, problemele sunt: teama sau nesiguranța fizică și psihologică - cauzate de agresivitatea bărbaților, de inegalitatea socială, de aspectul fizic personal (9 din 10 își închipuie că ar fi urâte). Din cauza educației deficitare, multe femei au obiceiul să-și condiționeze fericirea de existența unui bărbat în viața lor, neglijându-și propria carieră și independența financiară. Aceasta le face să devină dependente și să nu se mai poată despărți când relația, sau bărbatul, evoluează nefavorabil. Altele îndură violențele și agresiunile sexuale fără a putea protesta, pentru că nu au învățat și nu le-a învățat nimeni cum să se apere.

Lecțiile de arte marțiale sau de autoapărare oferă femeilor însușirea capacității de a răspunde și a trata impulsurile agresive proprii și ale altora, precum și tăria să accepte cu calm sau să potolească unele manifestări ale celor din jur, care pot fi considerate doar imature, nu agresive sau rușinoase.

S-a constatat că oamenii capătă o siguranță de sine mai mare prin practicarea unei arte marțiale, ceea ce se manifestă și în comportarea sau în atitudinea lor. Astfel de persoane nu numai că se pot apăra mai bine în caz de pericol, dar în plus, prin comportarea lor descurajează eventualii agresori, adică îndepărtează pericolele chiar fără a face ceva. Un studiu sociologic a arătat că o femeie care a urmat un curs de autoapărare are *șanse de trei ori mai mici* să fie agresată, decât una neșcolarizată.

Un om care practică o Artă marțială e, în comparație cu altul care nu o face – ca viul față de mort (sau ca alfabetizatul față de incult).

Să revenim la întrebarea „**care este cea mai bună educație fizică**”?

Oare activitatea dezlănțită din sălile sau pe terenurile existente la noi - este sport folositor maselor? Ce utilitate publică poate avea agitația câtorva năuci, de obicei vreo 10-15 (rareori un maxim de 30 - la rugby), care zbiară și se înjură urmărind o minge, înconjurați de inactivitatea mulțimii de spectatori *gură-cască*? În schimb, la un stagiul de arte marțiale participă efectiv zeci, chiar sute de oameni la care-ți face plăcere să te uiți. Impresionează plăcut vioiciunea, disciplina și eficiența pe care le exprimă mulțimea de persoane active, căci privitori nu prea sunt, fără a mai pune la socoteală efectul pozitiv al antrenamentului asupra atitudinii sociale.

Cea mai bună educație fizică = artele (Căile) marțiale orientale

4.3. Artele Marțiale pentru toți

4.3.1. Violență și ne-violență în Artele marțiale

Bombing for peace - is like fucking for virginity
(afiș anti-război)

A răspunde violenței tot cu violență – e o greșeală. Un om serios nu poate să se comporte așa. *Prostul folosește pumnii, înțeleptul folosește mintea și vorbele.* Apărarea violentă este cel mai adesea cauzată de incompetență (pe lângă alte deficiențe personale, biologice): persoana nu știe să se poarte; nu știe să răspundă; nu știe să se apere corporal; nu e în stare să facă altceva.

Adică – nu s-a preocupat, nu s-a pregătit pentru astfel de situații inevitabile.

Ce-ar fi de făcut? Să treacă să învețe! Conform lozincii comuniste: *Nu știi – te învățăm. Nu poți – te ajutăm. Nu vrei – te educăm (forțat).*

Dar, poți oare să te aperi neviolent? Fără să dai (și să încasezi) lovituri?

Da – cu ajutorul unei alt fel de tehnici de luptă. Problema a fost deja rezolvată de orientali, care au inventat două categorii de arte marțiale: **dure** și **blânde**.

Marea majoritate a artelor marțiale fac parte din prima categorie. Ele se bazează pe ciocnirea violentă cu adversarul și folosirea loviturilor date cu mâna, piciorul sau alte părți ale corpului, ori cu fel de fel de arme albe. *Karate, Taeqwondo, Kickboxing, Jujutsu, Santa, Win-tsun* și multe altele urmăresc rănirea, eventual moartea agresorului. Artele marțiale dure (violente, sau *exterioare*), bazate pe lovituri și acțiuni cu efect “*tot sau nimic*”, îl antrenează de la început pe elev să lovească cât mai tare, iute și dur.

În schimb, puținele arte marțiale *blânde, ne-violente* sau *interne* au o cu totul altă filozofie, folosesc mișcări de corp prin care evită ciocnirea directă cu adversarul, pe care îl imobilizează cu diverse mișcări de prindere și fixare. Ele servesc numai la autoapărare și au o gamă largă de răspunsuri, adaptate oricărui fel de atac. Procedeele de luptă au *efect reglabil*, de la o simplă imobilizare (dureroasă, dar fără urmări grave) până la efecte devastatoare (fracturi, deces), iar antrenamentul respectiv se desfășoară încet, tacticos și relaxat.

O **Artă marțială pentru toți** are următoarele caracteristici:

- este neviolentă, dar eficientă pentru autoapărare;
- n-are competiție;
- asigură o dezvoltare armonioasă și multilaterală a corpului și minții;
- nu are nici un fel de segregatie (sexuală, de vârstă etc.);
- asigură o motivație puternică;
- are o parte teoretică dezvoltată și interesantă;
- este publică (nesecretă).

Artele neviolente (*Aikidoul* japonez și *Taijiquanul* chinezesc) au două principii fundamentale pentru mărirea randamentului energetic:

- spiritul conduce corpul;

- anihilarea adversarului se realizează fără consum de energie proprie, folosind chiar forța sau inerția atacului pentru a doborî și neutraliza agresorul - fără a-l răni.

Practicantul (avansat) unei arte marțiale neviolente acționează în timp real, adică "*aici și acum*". El este totdeauna receptiv, deschis, conștient, relaxat. Numai această stare îi permite individului să primească, apoi să devieze, să dezamorseze și să neutralizeze un atac. O altfel de stare – cu gânduri inutile, griji pentru viitor sau regrete față de trecut, împiedecă omul să fie atent, vigilent, receptiv, eficient. Dacă îți pui singur bețe în roate – te sperii (singur) și nu mai poți neutraliza adversarul.

Acțiunile artelor marțiale ne-violente (sau *interne*) se bazează pe **6 coordonări** (sau *armonii*):

- *Exterioare*, urmărind mișcarea corpului ca un tot: mișcarea mâinii se armonizează cu a piciorului de pe aceeași parte; mișcarea umărului se armonizează cu a șoldului; poziția cotului se armonizează cu a genunchiului (ambii stau pe aceeași linie verticală).

- *Interioare*, urmărind legătura dintre minte și energia internă (*Ki*), cea care realizează mișcarea și forța (în loc de a folosi forța musculară): inima conduce mintea; mintea conduce Ki-ul; Ki-ul produce puterea.

Studiul unei arte marțiale interne se bazează pe **trei paradoxuri**:

A. Lupta necesită mișcare; dar mișcarea dibace necesită *ne-mișcare*;

B. Pentru a învinge e nevoie de putere; dar puterea extremă necesită *relaxare*;

C. Lupta necesită iuțeală; dar viteza fulgerătoare are nevoie de *încetineală*.

Ne-mișcarea (vezi # 8.5.2) permite elevului să-și unifice mintea și corpul, mai întâi prin calmarea gândurilor și apoi printr-o rearanjare conștientă a alinierii și așezării oaselor din corp, a scheletului, ceea ce duce la creșterea eficienței mișcărilor.

Moliciunea (sau ne-violența) se referă la necesitatea relaxării complete și la eliminarea oricărei încordări, pentru ca acțiunea să se poată produce cu forța maximă (produsă de picioare).

Încetineala permite elevului să micro-analizeze mișcărilor în timp ce le exersează, pentru a programa conștient traiectorii și sisteme de mișcări cu eficiență optimă. Când și dacă va fi nevoie, acestea vor putea exploda cu viteză fulgerătoare.

Deoarece artele marțiale interne nu se bazează, nu urmăresc și nu formează direct însușiri specifice tinereții, cum ar fi viteza și forța, competența și îndemânarea elevului se păstrează și se dezvoltă chiar la vârste înaintate.

O artă marțială violentă NU poate fi practică de „oricine”, deoarece solicitarea fizică și cea mintală necesare sunt prea mari. În schimb, **orice om** poate practica spre binele său și al societății o artă marțială neviolentă, care-l solicită rațional. Problema educației fizice de mase nu o constituie puținii care doresc și care pot face aproape orice fel de sport, ci mulții, majoritatea, care din cauza constituției fizice, a debilității, nici nu pot, nici nu doresc să facă mișcare. Tocmai aceștia trebuie capacitați! **Artele marțiale neviolente** sunt parcă făcute pentru ei.

Din perspectiva sportului de mase și a interesului public, pare de neînțeles cum de se mai găsesc amatori care pentru sănătate sau distracție să practice o artă marțială *violentă*. Până la desecretizarea și apariția (destul de recentă) artelor marțiale ne-violente și necompetitive în lumea occidentală, nu existau alternative la *Judo*, *Karate*, *Taekwondo*. Acuma sunt, dar numeroși tineri necopti continuă să practice arte violente, atrași de poveștile cu bătai răsunătoare și eroi fantasmagorici, sau de dorința instinctivă de afirmare (prin învingerea brutală a adversarilor). La vârsta lor, confuzia mintală e de înțeles (nu și de acceptat), dar ce-o fi în capul adulților (instructori sau părinți) care-i “ajută” să-și dezvolte violența și fudulia? Cum pot aceștia să încurajeze practica unor metode de luptă (*Jutsu*), când tinerii trebuie în primul rând educați moral, ceea ce fac numai Căile marțiale (*Do*)? Ce pot crede colegii despre cel care vine la școală sau la lucru cu ochiul vânăt, cu nasul spart ori cu mâna bandajată?

4.3.2. Pacostea competiției sportive

Sportul înseamnă și competiție – cu tine însuși, cu alții, sau cu natura. Din păcate, evoluția civilizației a condus la obișnuința satisfacerii ușoare a plăcerilor, consecința fiind că un număr din ce în ce mai mare de oameni refuză dificila luptă cu ei înșiși, de fapt cu instinctele lor. Aceasta e singura metodă care produce un om mai bun și asigură dezvoltarea ideală a societății. În schimb, atracția luptei cu alții s-a extins peste poate, consecința fiind exacerbară violenței în toate relațiile: interumane, intercomunitare, internaționale.

Într-o viziune psihanalitică, comportamentele agonistice (competitive), de la sporturi și încăierări până la competiția economică, se subsumează virilității, fiind transfigurări ale instinctului sexual.

Competiția = expresia animalității din om

Instinctul e o parte inseparabilă din om. Orice manifestare a sa (cum e și spiritul competitiv) fiind naturală și inevitabilă, nu poate fi „bună” sau „rea”. Doar excesele – în ambele sensuri, pot fi rele sau dăunătoare. Competiția proiectează în sfera socială instinctul sexual, exacerbat în ultima vreme de sedentarism. Ea pervertește purtarea omului și strică societatea, încurajează violența existentă oricum în individ. Amplificarea spiritului competitiv, specifică epocii moderne, e o boală a civilizației, o dovadă în plus a tulburării mintale de care suferă pretutindeni omenirea în vremea acestui început de mileniu, sub influența malefică a susținătorilor competiției libere pe piața economică.

În orice domeniu s-ar întrece, oamenii fac orice pentru a câștiga, recurgând din ce în ce mai mult la *mijloace necinstite*. Competiția *sportivă* nu face excepție. Contează numai succesul și profitul. De exemplu, imoralitatea, lăcomia și corupția din fotbal au devenit de necontrolat. Sau, înaintea Jocurilor Olimpice din 1994 o patinatoare i-a rupt deliberat piciorul altei concurente (cu ajutorul amantului). Ultima găselniță la campionate mondiale de *Judo* din 2003: reverele *Kimono*-ului

sunt îmbibate cu un detergent, care uscat nu se simte. În timpul meciului însă, reverele umezite de sudoare devin foarte lunecoase și adversarul nu le mai poate apuca. În Franța, tatăl unor adolescente, jucătoare de tenis, a turnat înainte de meciuri somnifere în băutura rivalelor copiilor săi. Tot așa, înaintea unui meci cu rușii, gazdele au băgat un somnifer în hrana rugbiștilor români. Pentru a câștiga concursurile agricole, fermierii australieni fac operații estetice vacilor. Ș.a.m.d.

Ipocrizia și lașitatea domnește la toate nivelurile organizațiilor sportive, care pentru bani se fac că nu văd „oamenii siringă”, a căror performanță depinde numai de calitatea perfuziilor și chimicalelor cu care se îndoapă. De la ciclism la atletism, de la înot la haltere, toate sporturile competiționale sunt atinse de acest flagel. De la fotbalistii morți pe teren până la „briliantul” Mutu, drogurile fac victime. Jacques Anquetil, câștigător de 5 ori al Turului Franței, declara: *“doar un prost mai poate crede că poți câștiga Turul bând apă minerală!”*. Se „uită” că victoriile sportive ale RDG – în anii '80 locul 3 în lume, după SUA și URSS - comandate de regim pentru dovedirea superiorității comunismului, au fost obținute prin dopare. În anii '90, după căderea Zidului Rușinii din Berlin, între 500 și 2000 de foști sportivi aveau probleme de sănătate asociate drogurilor competiționale: cancer la ficat, boli ale inimii, sterilitate, cancer la sâni sau la testicule, depresii cronice etc.

Din păcate, și artele marțiale orientale au suferit influența nefastă a civilizației occidentale moderne, din ce în ce mai bolnavă la cap. S-a trecut nu numai la popularizare și democratizare (o tendință bună), dar și la competiție – aceasta cu o pierdere considerabilă a sensului lor real. Numeroase arte marțiale au devenit sporturi competiționale cu campionate la orice nivel, inclusiv mondial și olimpic.

În loc de a se încerca ridicarea mulțimii, s-a trecut la scăderea nivelului spiritual și moral al artelor marțiale spre puterea de înțelegere și gusturile prostimii. Această transformare a dus la dispariția valorilor morale originale, la scăderea atractivității artelor ca metode educative pentru masele largi. E adevărat că ele mai sunt încă practicate azi de foarte mulți oameni, dar, pentru a le face mai accesibile, sau a le adapta la cerințele spectacolului TV și competiției sportive, au fost sărăcite de tehnicile mai dificile și de componenta lor spirituală. Lecțiile pentru cultivarea minții și sufletului sunt evident omise din antrenamente - fiind considerate dificile, neatractive, chiar inutile: nu aduc bani.

Arta marțială tradițională nu e însă sport - ci un sistem de autoeducație, de luptă cu tine însuși. E în stare o competiție sportivă să facă ceva asemănător? Un concurent se luptă cu el însuși poate doar atunci când concurenții sunt mult mai slabi, sau inexistenți. În general participanții la concursuri caută mereu noi metode de scos bani, nu posibilități de performanțe sportive superioare. De exemplu, pentru a înmulți concursurile (și câștigurile bănești), în box s-a ajuns la 3 sisteme de campionate mondiale, la *Karate* sunt 7 sisteme – și situația nu s-a limpezit încă.

Câteva școli de arte marțiale au scăpat totuși acestui tăvălug infernal. Ele continuă să se bazeze pe metodele vechi de antrenament și educație, evitând competiția și insistând asupra caracterului și disciplinei mintale, nu glorificând doar

îndemânarea corporală a elevilor. Aceste școli tradiționale reduc agresivitatea și violența elevilor datorită exemplului și influenței profesorului (*Sensei*), accentului pus în cursul lecțiilor pe etică, filozofie, efortul de mare intensitate, dar și exersării tehnicilor de luptă preponderent sub forma exercițiilor rituale (*Kata, Kumite*) – nu sub forma duelului (*Shiai, Randori*).

Unele săli (școli) de arte marțiale se împodobesc cu pene străine. Ele pretind că acolo s-ar învăța o Cale (de exemplu *Karatedo, Judo* etc.) dar promovează competiția și, cu sau fără voie, formează la elevi o cu totul altă educație decât cea specifică **numai** Căilor marțiale.

Civilizarea elevilor prin *educație adecvată* urmărește menținerea spiritului competitiv în limitele normalului, pentru a permite dezvoltarea societății.

4.3.3. Profesorii de educație fizică și sportul pentru toți

Învățământul nostru superior de sport, la fel ca presa de toate felurile, se ocupă numai de sportul competițional, care în realitate este spectacol, afacere. Această latură a sportului angrenează cel mult 2% din populație.

Ce face restul de 98%?

Privește și bârfește - dar din păcate *nu practică* nici un fel de sport sau mișcare.

Ziaristii sportivi discută numai cât câștigă cutare vedetă, cât costă transferul unui fotbalist, dacă vreun campion se droghează – în schimb nu spun nimic despre foloasele pentru sănătate, sau măcar despre tehnica, tactica sau organizarea sportului respectiv. Presa de orice fel nu prezintă informații și sfaturi folositoare, ci doar bârfe inutile – căci de exemplu la ce-i folosește unui biet “microbist” pentru viața lui, sau binele societății, că află salariul mirobolant (și jignitor pentru bunul simț) al cutărei vedete?! Chiar și Radioul național, care în mod excepțional se ocupă uneori și de sportul pentru toți, face propagandă pricinoasă, susținând: “faceți sport (doar în *weekend*!) ca să ajungeți campioni” - adică profesioniști, iar nu ca să fiți mai sănătoși, sau mai deștepți. Populația nu este deloc lămurită să facă mișcare, doar îndemnată să se întreacă la fugă din an în an Paște – confirmându-se vorba cântecului: *Țara te vrea prost!* (formația *Sarmalele reci*).

Îmi aduc aminte (azi, cu amuzament) cum am încercat acum vreo 40 de ani să mă înscriu la un club de *Judo* (când la noi încă nu se auzise de Aikido). Uitându-se la mine și văzând că n-aveam stofă de bătaș, antrenorul nu m-a primit, explicându-mi că eram “prea bătrân” pentru competiție. Nu m-am lăsat și am încercat în altă parte, la o sală unde era un profesor de sport “nediplomat” de ICEF. De atunci a curs “multă apă pe Dunăre”. Eu fac și acum sport, ba chiar am devenit instructor din cauza celui “profesionist” al Judo. Situația mea actuală contrazice flagrant mentalitatea greșită a unuia care nu înțelegea că TOȚI oamenii au nevoie să facă mișcare, nu numai tinerii bătaioși. Gândirea lui strâmbă este din păcate și acuma răspândită la (prea) mulți absolvenți ai ANEFului, se pare și la autoritățile guvernamentale, care de dragul banilor consideră că sportul înseamnă numai

competiție. Deși oricine vede că imediat ce apare motivația materială (profit, bani, sex etc.), prețurile cresc, sufletul scade, meseria se depravează.

Nici vremea, nici profesorii de sport, „nu mai sunt ca înainte”! Mă cuprinde disperarea când compar excelenții profesori de educație fizică formați de ANEFul interbelic, pe care i-am avut eu în școală, cu cei de azi. Absolvenții actuali sunt parcă pregătiți doar pentru organizarea competițiilor, poate rentabile dar adeseori murdare - și inutile din punct de vedere social. O dovedesc din plin scandalurile răsunătoare și permanente pentru corupție, măsluirea meciurilor, drogare, în care ei sunt amestecați indirect. Dar ei nu mai fac față nici în domeniul competitiv: echipele noastre de fotbal, rugby, box etc. angajează din ce în ce mai mulți antrenori străini.

Prea mulți profesori de sport se ocupă nu de educația fizică de mase – ci doar de sportul competițional. Ei încurajează scutirile medicale formale și chiulul elevilor de la orele de sport – căci salariul le vine oricum. În trenul cu care merg des la munte întâlnesc adeseori grupuri de elevi conduși de sufletești: ba de proful de geografie, ba de profa de religie; însă niciodată de profesorul de sport. “Da’ ce face domnu’ de sport, de ce nu vine cu voi la munte?” întreb eu, mirat. „Păi”, răspunde nevinovat copilul, “dânsul se ocupă de echipa de baschet a școlii”. Asta ar veni tot așa ca și cum dascălii de matematică s-ar ocupa numai de câțiva olimpici, în loc să-i învețe a socoti pe *toți* școlarii; sau cei de limba română s-ar ocupa numai de revista școlii în loc să-i învețe pe *toți* elevii să vorbească limpede.

Mulți profesori de sport din școli vor să muncească ca rentierii și să câștige ca bancherii. Vina lor este că iau salariu tocmai pentru a promova educația fizică a *tuturor* elevilor, adică pentru sportul de mase – nu pentru cel competițional, (semi)profesionist. Propaganda vinovată privind grozăvia medaliilor obținute de câțiva campioni școlari nu este decât o perdea de fum pentru acoperirea lipsei de patriotism și intereselor mercantile ale activiștilor și ziariștilor sportivi. “.... *la Facultatea de Sport se duc doar cei care au picat la alte facultăți*”, spunea în 2006 Liviu Cepoi, vicepreședintele Agenției Naționale pentru Sport.

Învățământul superior de sport nu mai are aproape nici o legătură cu problemele reale ale populației, din punct de vedere civic produsele sale sunt total depășite. Pare o fosilă vie, menținută în viață cu banii publici, poate de mare utilitate pentru imaginea politicienilor și pentru *business*, dar de folos aproape nul pentru Țară.

Pe lângă abdicarea de la sarcina patriotică a educării fizice a întregului popor cu ajutorul absolvenților săi, învățământul superior de sport nici *nu se modernizează*. Deși comparativ cu efectele nefericite ale sporturilor de origine clasică, degenerate de competiție, *artele marțiale neviolente și necompetiționale* fac o educație fizică cu avantaje evidente pentru societate, ele nu sunt introduse în curricula liceală sau universitară și profesorii de sport nu le cunosc (decât din filme). Motivul? N-ar exista profesori calificați să le predea studenților, întrucât „profesorii de arte marțiale nu au diplome ANEFS”. (Perfect adevărat, ba chiar „mai rău”: marii maestri de arte marțiale nici n-au auzit de existența ANEFS!). Chiar dacă o fi legal,

motivul nu este justificat. Profesorul meu din liceu, *Ion Avram*, îmi povestea cu deosebită mândrie cum student fiind prin anii ’30 îi avusese profesori pe *Onicescu*, *Rainer* și alte somități ale științei românești, care deși ne-diplomați de ONEF/ ANEF – îi deșteptau cu adevărat pe viitorii dascăli de sport [19].

Așa că instructorii de arte marțiale, *nediplomați* ai învățământului superior sportiv dar calificați „la locul de muncă” și plini de entuziasm, fac în toată țara asta mai multă activitate de folos obștesc decât mii de profesori diplomați. Pentru că *Arca lui Noe a fost construită de amatori, iar Titanicul de „profesioniști”*.

4.4. E folositoare “bătaia”?

*Pentru (orice) om, o sperietură zdravănă
valorează mai mult decât un sfat bun.* (Edgar Howe)

Răspunsul e simplu: uneori, da.

Mai greu e răspunsul la întrebarea: *ce fel de „bătaie” e folositoare?*

Pentru o educație cât mai eficientă este nevoie să se folosească toate canalele de comunicație cu elevul – nu numai cele auditiv și vizual. Când restul metodelor pedagogice nu dau rezultatele dorite se poate ajunge și la pedepse corporale, căci „scopul scuză mijloacele”. E vorba de „bătaia” folosită pentru influențarea purtării în scop educativ, nu însă și de măsurile necesare pentru restabilirea ordinii publice sau evitarea accidentelor. Pentru a putea aplica judicios pedepse corporale, cadrele didactice (care acționează *in loco parentis*) trebuie să fie pregătite și fizic corespunzător, deoarece mulți adolescenți au acuma dimensiuni și greutatea mai mari decât ale profesorilor!

Fără a refuza oricărui individ sau fiecărei vârste dreptul la o doză rațională de zburdălnicie, de libertate individuală *bine înțeleasă*, este evident că pentru binele general toată lumea e silită să accepte constrângerile uneori neplăcute ale vieții în comunitate. Traiul unui mare număr de oameni înghesuiți în orașe necesită – și impune – reguli de purtare foarte diferite de cele valabile în sate, sau în teritoriile semipustii unde viețuiau strămoșii noștri – dar și mulți oameni actuali. Idealul civilizației (și democrației) e găsirea unui echilibru între interesele legitime ale individului (libertatea, plus cele definite de Maslow, vezi #) și constrângerile comunitare dictate de interesele generale (pentru a satisface diverse nevoi logistice, etice etc.). Aceste reguli de conviețuire au rezultat dintr-un proces întins pe mii de ani, de adaptare dureroasă la traiul din primele aglomerații urbane (probabil din Sumer, China sau India) și poartă denumirea de „*cei 7 ani de-acasă*”.

Prin educație omul deprinde: să accepte și să respecte niște reguli privind traiul în comun; să nu-și facă nevoile pe unde apucă; să mănânce cu gura închisă; să nu zbiere oricând are chef; să nu arunce gunoaiile peste tot; să tolereze “diferențele” celorlalți față de părerile sale; să respecte regula “*ce ție nu-ți place, altuia nu face*”. Dar copiii se nasc în continuare tot neștiutori și nevinovați, ca puii de animale, la

fel ca acum sute de mii de ani. Cum ar putea fi educați pentru condițiile ne-naturale în care urmează să trăiască? Cu eforturi și răbdare din partea părinților, a educatorului, a societății, dar și cu „bătaie”. La fel se va proceda și cu cei care nu mai sunt copii, dar se comportă ca atare.

Pedeapsa corporală constituie un factor accelerator al însușirii regulilor de conviețuire pentru noii veniți la înghesuiala civilizației moderne. *Cine nu știe de rușine trebuie să știe de frică.*

Indivizii care profită de societate, dar nu participă la efortul general pentru respectul celuilalt, sau la acumularea bunurilor, refuzând integrarea sau echitatea socială – trebuie cumva forțați s-o accepte, să se plieze cerințelor traiului în comun. Pentru ca barbarul, sau copilul, sau profitorul, să se schimbe, e nevoie uneori de bătaie. El nu știe să asculte, nu știe ce e bine, așa că trebuie silit să imite. De aici vine aparenta „răutate” cu care părinții, sau profesorii – tratau copiii, sau începătorii.

“*Vorba dulce mult aduce...*” spune o zicală din popor. Din păcate, nu se prezintă întregul mesaj, care continuă: “... *în relațiile cu oamenii de înțeles*”. Pedeapsa corporală este considerată acum un eșec pedagogic – dar vinovat de eșec nu este doar educatorul. Se înșală cine crede că “vorba dulce” și discuția rațională îi poate convinge să respecte valorile morale ale civilizației noastre și obligațiile impuse de ea, pe copiii și adulții fără cei 7 ani de-acasă, pe adolescenții cu sticla de votcă în mână sau drogul în vene, pe “*nebunii și mișei*” (vezi # 3.1), pe oamenii învățați cu alte norme de purtare, pe bolnavii de TBC ori SIDA care nu-și fac tratamentul gratuit și în felul acesta infectează câte 10 persoane pe an, pe dictatori, pe fanatici, pe violatori sau proxeneți, pe afaceriștii iresponsabili care vor să acopere munții cu cianuri – și exemplele pot continua. Rar cine se schimbă de bună-voie. Omul se împrietenește și cu boala sa, și cu viciul său, și cu averea sa, și cu prostia sa, nu vrea să se schimbe. Iertare – înaintea cainței – asta poate zice și face Dumnezeu, căci El e puternic și nu poate fi „lezat” de vreun nebun. *Deo caritas est.* Dar între noi oamenii, iertarea unui răufăcător care e clar că nu se va căi – e o nebulie.

Adeseori răutatea e bunătațe și bunătațe e (poate fi) greșală, sau poate fi o răutate: lăsând elevul neconstrâns, el nu învață – și va avea de suferit toată viața, adeseori provocând suferințe și celor din jur! De exemplu, japonezii sunt foarte politicoși și foarte atenți cum se comportă cei din jur. Aceasta se datorește faptului că sute de ani populația lor a fost organizată pe grupuri de câte 5 familii, și dacă un singur individ dintr-o familie se purta incorect, sau aducea o ofensă de orice fel seniorului local, toți membrii celor 5 familii erau executați. Cu asemenea stimulent, nu e de mirare că toată lumea avea grije ca nimeni să nu facă vreo prostie: „lecția” respectivă are și azi efecte! Eu îmi aduc și azi aminte de bătaia strașnică pe care am luat-o de la tata pe când aveam vreo 10 ani și mi-am bătut joc de un cocoșat; lecția aia mi-a folosit toată viața!

“*Bătaia*” e ruptă din Rai – zice o vorbă veche. Cât adevăr! Însuși Iisus a folosit acest mijloc educativ, gonind cu biciul zarafii din templu... Lumea înțelege greșit

ideea pedepsei corporale, din cauza unor întâmplări nefericite cu violență irațională: bătaie date de părinți bețivi, soți nebuni, scandalagii iresponsabili. Pe bună dreptate, e obligatorie apărarea victimelor acestor maltratări de brutele care le chinuie.

Desființarea bătaiei în școli e însă o prostie pedagogică cu substrat electoral. Cu toate că pedeapsa corporală tinde să fie interzisă în școlile occidentale, ea continuă să fie legal acceptată în Anglia și în 23 de state din SUA, pentru a menționa doar câteva exemple frapante de țări eficiente.

Dar nu se poate lupta cu „răul” folosind mijloacele și metodele „răului”, chiar dacă ele sunt mai eficiente, pentru că ar însemna să devii tu însuși „rău”. Pentru ca pedeapsa corporală să fie într-adevăr utilă și eficientă (iar nu contra-educativă sau violentă, de o brutalitate irațională), e necesar ca educatorul (părinte, cadru didactic) să acționeze rațional și cu competență, nu să reacționeze instinctual (cu furie etc.). “Educatorul” nu poate fi un nesimțit, care se poartă ca și cum copilul i-ar fi contestat lui statutul de individ *alfa*, ci trebuie să “iubească” victima (ca un bun părinte). “Bătaia” bună sau educativă este numai cea aplicată de un om echilibrat, cu scaun la cap, competent, demn, calm - după ce numără încet, în gând, de la 1 până la 10.

Înainte de a aplica o pedeapsă, educatorul va încerca să-l înțeleagă pe vinovat, să afle ce motivație are. Poate că nu e doar căscat sau răuvoitor, ci bolnav, necopt și oricum n-ar fi putut respecta regulile, din motive obiective. Dacă însă vina e evidentă (stabilită conform regulilor bine cunoscute dinainte), pedeapsa se va aplica fără șovăire. Educatorul va explica elevului ce se petrece, ca acesta să înțeleagă și să rețină de ce o încasează. Dacă însă nici „bătaia bună” nu dă rezultatele scontate, înseamnă că elevul e bolnav și trebuie tratat altfel (medical etc.).

Bătaia e pentru copii până pe la 14 ani; NU e pentru tineri și adulți (deși musulmanii contrazic cu succes această regulă). Pentru aceștia e nevoie de un alt fel de „bătaie”, necorporală. O pedeapsă poate fi de multe feluri, pentru a corespunde nivelului de înțelegere și capacității fizice a „victimei”: corporală (dată cu palma, bățul etc), critică verbală, închisoare, rușinare prin exemplu personal, bătaie de joc - dar și aplicată indirect, cu mâna altuia. Sau mai subtil, dată de făptaș cu propria mână, sau chiar cu „mâna” lui Dumnezeu – dacă știi s-o provoci (desigur în folosul elevului, nu al tău...). Pe unii îi „bate viața” și astfel se cumintesc; dar până atunci poate să dureze prea mult. Educația caută să deștepte individul, să-l facă bun pentru traiul în comun nu când o da Dumnezeu, ci mai repede. Cea mai grozavă formă de pedeapsă educativă este cea pe care individul ajunge să și-o dea *singur*, preventiv (*asceza* – o precondiție a ridicării spirituale; vezi *Shugyo* # 9.12).

Marea problemă a educatorului e: cum îl faci pe respectivul să se bată singur?

Este mai avantajos să se prevină crizele. Pentru a se ajunge rar la pedepse corporale, elevii vor fi bine informați și avertizați în prealabil asupra unor reguli clare de respectat și a consecințelor încălcării lor. Adeseori greșeala se datorează

neștiinței sau neînțelegerii regulilor – vina fiind a educatorului, care nu le-a explicat suficient de bine. Unii înțeleg ușor, dar alții au nevoie de un desen, meditații etc.

Ion a fost încântat când a primit cadou un papagal splendid, dar s-a mai dezumflat când, ajuns acasă, l-a auzit vorbind îngrozitor de urât. Papagalul folosea cuvintele cele mai murdare și obscene. Ion a încercat cu blândețe să-l dezvețe pe papagal de vocabularul destrăbălat, vorbindu-i frumos cât mai des, cântându-i muzică simfonică; dar, fără succes.

Enervat, Ion țipă la papagal, dar acesta îi răspunse cu vorbe și mai urâte.

Atunci, Ion întoarce foaia: l-a ținut pe întuneric, l-a udat, l-a bătut; dar, degeaba: pasărea nu se sinchisea.

Furios și disperat, Ion luă papagalul și-l băgă în frigider. Câteva minute papagalul zbieră, țipă, gemu, dar deodată se făcu tăcere. Un minut nu se mai auzi nici păs de acolo și, speriat că pasărea pățise ceva, Ion deschise ușa frigiderului. Papagalul ieși calm, pășind pe palma întinsă și zise: „cred că am exagerat cu limbajul și te-am supărat. Îmi cer scuze și îmi iau angajamentul să mă schimb”.

Cu gura căscată de uimire, Ion vru să-l întrebe pe papagal ce-l făcuse deodată atât de înțelegător, dar acesta i-o luă înainte: „pot și eu să știu ce prostii a făcut găina aceea din frigider că ai decapitat-o?”.

Oamenii (de bună credință) refuză la orice vârstă schimbarea impusă direct, din exterior, ei vor să se schimbe singuri, adică să înțeleagă de ce s-o facă. Pentru aceasta e nevoie de o impunere mai subtilă, de o influențare sau manipulare a minții subiectului și de condiții sau un mediu formativ. Nu e ușor, dar pentru asta s-a inventat pedagogia. Însă NU se poate face nici un fel de educație fără exigență, severitate, eventual și oarecare suferință - adică pedeapsă sau “bătaie”, chiar dacă mai subtilă, nu prostească și răuvoitoare.

Profesorul Otani, un mare specialist în Kenjutsu, nemulțumit de progresele mici pe care le făcea fiul său în studiul Artei, s-a hotărât să-l zgâlțâie bine. L-a dus într-o șură mare și goală. A luat un bulgăre de cretă și a desenat o dâră orizontală de jur împrejurul încăperii, pe toți pereții. A luat apoi Bokkenul și i-a înfășurat vârful într-o cârpă, după care l-a dat băiatului, zicându-i: “Ai voie să ieși de aici numai după ce ștergi linia asta cu vârful Bokkenului, lovind numai Shomen (vertical)”, după care l-a închis acolo și a plecat.

Se zice că o metodă sigură ca să-l faci mai simțitor pe un medic este să fie și el două săptămâni pacient în spitalul în care lucrează. Califul *Harun-al-Rașid* din Bagdadul antic se deghiza din când în când și se amesteca incognito în mulțime, suferind vicisitudinile situației, ca să vadă cum merg treburile în împărăția lui, la fel cum făcea mai târziu și Alexandru Ioan Cuza, ca să prindă cărciumarii cu „ocaua mică”. Aia manageri!

Pe lângă pedepse, educatorul distribuie și recompense. Cheia succesului în munca educativă este un dozaj dibaci al recompenselor și pedepselor (biciul și zăhărelul;

ciomagul și morcovul). Pentru succesul educației, laudele (în public) sunt tot atât de valoroase ca și critica (sau bătaia) **fără spectatori**.

Pe vremuri, filozoful grec *Diogene* umbla cu opaițul aprins ziua în amiaza mare, explicând oricui vroia să-l asculte: *caut un OM* (și nu găsea)!

Eu vin și zic: *caut pe cineva care vrea să devină OM*. Îl pot ajuta să-și atingă scopul, învățându-l să se bată singur – cu ajutorul artei marțiale Aikido.

Dacă-ți iubești copilul, bate-l des; dacă-l urăști, dă-i să mănânce mult (proverb japonez). Sau, dă-i bani de buzunar etc.

5. AIKIDO - o educație: de la lupta pentru supraviețuire la iubirea de oameni

5.1. Ce este Aikido?

5.2. Aikido și sănătatea

5.3. Aikido și relațiile între oameni

5.4. Aikido ca sistem de educație

5.5. Aikido și femeile

5.6. Instrucorii de Aikido

5.7. O nouă variantă: Aikido educativ (pentru toți)

5.8. Aikido NU este o metodă de autoapărare fizică

5.11. De ce (să) facem Aikido?

5.11. Proiectul: În fiecare școală românească – un Dojo!

5.11. Până când se practică?

5.1. Ce este Aikido?

Iubiți-vă unii pe alții – sau veți pieri (Juliette Greco)

Aikido este o Artă marțială creată pe la 1940 de Marele Maestru (*O Sensei*) **Morihei Uyeshiba**, care a îmbinat sisteme de luptă vechi de sute de ani cu principii morale clasice. El a transformat *Aikijutsu* în Aikido – vezi #10.1, [2].

Aikijutsu, *Kenjutsu* și celelalte sisteme de *Jujutsu* studiate în tinerețe de Morihei Uyeshiba provin din tehnica de luptă a samurailor. Ele erau foarte agresive și urmăreau distrugerea adversarului, fără nici o milă sau grijă pentru soarta agresorului. De exemplu, *Aikijutsu* actual este foarte brutal iar la sfârșitul fiecărui procedeu de luptă din programa analitică există și o acțiune “mortală”. *Aikijutsu* este un sistem violent de luptă care folosește principiul armonizării cu adversarul în scopul mării eficienței distructive și creșterii randamentului energetic.

Spre deosebire de acestea, Aikido - sau *Calea păcii* - se caracterizează prin mila pentru agresor și dorința de a termina cât mai repede conflictul prin restabilirea relațiilor armonioase. Aikido este un sistem de educație și de acțiune care folosește același principiu al armoniei, dar pentru crearea Păcii.

Aikido ≠ Aikijutsu moale

Aikido = Aikijutsu + Do

Această schimbare de optică n-a însemnat modificarea tehnicii de luptă, căci procedeele din Aikido pot provoca și ele dislocări de articulații și rănirea coloanei vertebrale, traumatisme deosebit de periculoase, chiar mortale - ci *schimbarea mentalității* cu care este aplicată *aceiași* tehnică. În felul acesta tehnica devine mai blândă, punându-se accentul pe armonizarea și controlul adversarului – în loc de rănirea sau distrugerea lui. Se insistă mai mult pe dezvoltarea spirituală a elevului, decât pe eficiența lui combativă. Cu toate acestea, departe de a fi o altă formă de escapism sau evadare din problemele copleșitoare (pentru unii) ale realității, Aikido este o baie de realitate, o confruntare directă cu nenumăratele fațete cunoscute sau nu ale vieții adevărate.

Aikido = (auto)educație

O Sensei a ajuns la aceste idei neobișnuite pe baza uriașei sale experiențe marțiale, dar și datorită spiritualității (a fost un adept marcant al sectei religioase *Omoto Kyo*). Aikido s-a născut ca urmare a faimoaselor sale „viziuni”, sau „iluminări”, pe care le descria astfel:

Prima: (pe la 1923, în grădina casei, când *O Sensei* avea 40 ani) „*Deodată, pământul s-a cutremurat. Din sol au început să iasă aburi aurii care m-au învăluit. M-am simțit transformat într-o figură aurie, corpul mi-a devenit ușor ca un fulg. Dintr-o dată, am înțeles natura Creației: Calea războinicului [Bushido] exprimă Iubirea divină, [aceasta fiind] un spirit (Kami) care iubește și apără toate lucrurile. Pe obraji au început să-mi curgă lacrimi de recunoștință și bucurie. Tot pământul îmi părea că este casa mea, iar soarele, luna și stelele îmi deveniseră prieteni apropiați. Îmi dispăruse orice dependență de cele materiale [nespirituale]”*.

A doua: (în decembrie 1940) „*Deodată, pe la ora două dimineața, când îmi făceam rugăciunea și curățenia ceremonială (Misogi – vezi # 8.11), am uitat scopul distructiv al tehnicilor marțiale pe care le învățasem. Utilitatea procedeele pe care profesorii mei mi le predaseră a apărut atunci într-o nouă înfățișare. Din tehnici pentru aruncarea, fixarea sau rănirea oamenilor, [procedeele Aikijutsu] au devenit brusc mijloace pentru ocrotirea și cultivarea vieții, cunoașterii, virtuților și bunului simț”*.

A treia: în 1942, pe vremea celor mai cumplite bătălii între japonezi și americani din Al doilea război mondial, una din cele mai nenorocite perioade din istoria omenirii, lui Morihei i-a apărut *Marele Kami al Păcii*, arătându-i drumul spre dispariția oricărui conflict și împăcarea oamenilor între ei: „*Bushido a fost greșit înțeleasă, fiind considerată o metodă pentru nimicirea altora. [Dar] cei care caută competiția [și lupta] fac o mare greșală. Cel mai mare păcat pe care-l poate face un om e să lovească, să rănească sau să distrugă alt om. Adevărata Cale a războinicului previne și evită măcelul – ea este Arta Păcii, Puterea iubirii”*.

Aikido este un produs al înțelepciunii tradiționale japoneze, bazată - la fel ca întreaga civilizație orientală: chineză, coreeană etc. - pe înțelegerea și valorificarea noțiunii de Ki (bioenergie). Aikido a rezultat din îmbinarea teoriei și practicii tehnicilor de luptă corporală (*Aikijutsu*) cu tehnicile pentru controlul bioenergiei, rezultând un sistem de meditație dinamică, calitativ superior meditației statice (obișnuite).

Aikido reprezintă o dezvoltare a *Budo* și o încercare de perfecționare a omului, ajutându-l să meargă cu capul sus, privind cu un ochi la stele și totodată cu altul spre viața din jur. Aikido realizează buna înțelegere cu vecinii și prietenia cu toată lumea, ameliorează legăturile între eu – tu – noi – voi - ei, dă sens vieții, caută echilibrul între a “fi” și a “avea”. Aikido este o Cale care te poate apropia de Dumnezeu - sau depărta de diavol, cum vrei s-o iei.

În limba japoneză cuvântul Ai-Ki-Do înseamnă Calea (Do) pentru armonizarea (Ai) energiilor (Ki) corporale sau mintale.

► *Ai* înseamnă să te armonizezi, să te unifici sau să iubești. *Armonizarea* (Ai) se referă la ideea “iubirii adversarului”, condiție esențială pentru a-l putea învinge fără luptă. Lupta sau ciocnirea cu adversarul sporește dezordinea obișnuită în lume; în schimb „iubirea” permite învăluirea - și până la urmă manipularea lui.

Nu e nevoie să muți munții din loc; e suficient să le manevrezi spiritul - apoi munții cad, sau se mișcă singuri.

De fapt, în Dojo căutăm armonizarea spirituală cu lumea, iar drumul pe care mergem spre țintă este chiar antrenamentul, este tehnica de luptă pe care o învățăm și încercăm s-o stăpânim. După ce ajungi la capăt (dar cine reușește oare?) nu mai ai nevoie nici de drum - nici de tehnică.

Armonizarea cu lumea nu înseamnă să mergi de exemplu în pădure, să stai fără nici o grijă la umbră și să te bucuri de frumusețea priveliștii sau de plăcerea șederii. Armonizarea cu lumea înseamnă să fii capabil a te înțelege cu alte persoane, cu oamenii din jur - este forma cea mai perfecționată a vieții. Nu e o treabă ușoară, pentru că fiecare om are părerile lui, iar tu ești silit să le respecti. „*Iubirea nu constă în a vă privi reciproc, ci a privi împreună în aceeași direcție*” (Antoine de Saint-Exupery).

Respectându-i pe alții, vei fi respectat de ei. Și poate că acest respect reciproc te va ajuta să găsești armonia. În clipa în care modul tău de gândire face să nu mai fii de acord cu alți oameni - vei naște o formă de conflict interuman, vei intra în contradicție cu lumea. În funcție de purtarea și de puterea ta, cu timpul conflictul s-ar putea amplifica, devenind, de exemplu, chiar un război internațional.

Când cineva te atacă în Dojo, prima mișcare de apărare folosind Aikido este ieșirea în afara traiectoriei loviturii, printr-o mică deplasare laterală. A doua acțiune e armonizarea cu adversarul, rotindu-te astfel ca să privești în aceeași direcție cu el (să te pui în pielea lui). După ce te armonizezi cu adversarul, poți să-l conduci cum și unde vrei – iar după aceea să-l dobori cu ajutorul unui procedeu.

La fel și în cazul unui confruntări din viață: în primul rând - evită conflictele, în al doilea rând – armonizează-te cu situația și adversarii; în treilea rând, dacă ți-e în pericol viața – reacționează eficient, executând după caz un procedeu de luptă sau o manevră socială dibace. Acțiunea va fi executată astfel ca să nu rănești corpul sau demnitatea adversarul (considerat partener). Răspunsul servește doar să-l lămurească pe adversar că greșește, sau ca să-i controleze forța răuvoitoare.

Deprinderea tehnicii e Calea, iar fiecare procedeu pe care îl învățăm ne ajută să înțelegem ce e Aikido: armonizarea cu orice forță rău intenționată, înainte de a o anihila. Poate că în sensul acesta vroia *O Sensei* să înțeleagă ideea de a-ți iubi adversarul. Desigur că nici un Aikidoka (practicant de Aikido) nu a ajuns în stare să-și iubească dușmanul; dar e suficient să ne armonizăm cu el - și poate vreodată vom ajunge să-l și iubim.

În fața unei lumi care se radicalizează prin terorism și iraționalitate, capacitatea de a face față amenințărilor și de a păstra o pace onorabilă devine vitală pentru supraviețuirea omenirii civilizate.

► Prin “*energie*” (Ki) se înțeleg mai multe: bioenergie sau forță vitală; un alt om sau alți oameni; energia lor; evenimente și întâmplări din viață; o forță invizibilă, spirituală, o energie, o intenție – vezi și # 8.

► *Calea* sau *metoda* (Do) se referă la atitudinea față de învățarea Artei: nu este vorba de o simplă memorizare (intelectuală), ci de o muncă grea (fizică și spirituală) care urmărește pătrunderea învățăturii în corpul elevului, nu numai în spiritul său. Iar *Do* înseamnă Cale - adică drumul obligatoriu de străbătut pentru găsirea armoniei spirituale. Ideea unui “drum anevoios” către însușirea unei măiestrii este larg răspândită în filozofia orientală (vezi # 9.1.1).

Antrenamentele urmăresc să-i creeze elevului capacitatea de a reacționa instantaneu și involuntar la orice fel de atac – dar eficient din punctul de vedere corporal (tehnice) și corect din punctul de vedere spiritual (etic). Adică să fie deodată atent atât la detalii (momentul și felul atacului, capacitatea agresorului etc.) cât și la ansamblul situației (câți agresori sunt, împrejurimile etc.). Pentru a putea atinge acest nivel, elevul e nevoit să se transforme total – nu numai corporal, ci și mintal sau sufletesc. Tehnica Aikido e la fel ca oglinda: când privește în ea o maimuță – nu apare în ea un înțelept.

E un drum greu. Mulți începători vor fi învinși de greutatea parcursului și vor renunța să mai înainteze. Puțini supraviețuiesc - dar chiar și aceștia nu înțeleg toți ce înseamnă cu adevărat Aikido.

După o călătorie lungă prin deșert, un tânăr a sosit la cetatea în care locuia Cel mai învățat dintre oameni. Tânărul dorea să afle Taina Fericirii. Spre mirarea tânărului, înțeleptul locuia într-o clădire mare, plină de oameni și de forfotă intensă. Oamenii circulau încolo și încolo, o mică orchestră cânta melodii suave, pe o masă întinsă erau bucate alese din care lua cine voia.

Înțeleptul vorbea cu toată lumea, așa că băiatul a avut de așteptat vreo două ore până să-i vină și lui rândul. După ce l-a ascultat cu atenție pe tânăr, pentru a afla care e scopul vizitei sale, înțeleptul i-a spus că n-are timp să-i explice în momentul acela care e Taina Fericirii.

I-a recomandat să dea o raită prin tot palatul și să vadă frumusețile aflate acolo, apoi să revină la el după două ore, dar până atunci să-i facă un serviciu: “în timp ce te plimbi, ține te rog în mână lingurița asta cu doi stropi de untdelemn în ea, fără a lăsa să curgă uleiul din ea”.

Băiatul a început să cutreiere palatul, urcând și coborând scări, trecând prin coridoare și camere – dar cu ochii ațintiți mereu asupra linguriței.

După două ore s-a prezentat din nou în fața Înțeleptului.

- Va să zică, a întrebat acesta, ai văzut ce frumoase sunt tapiseriile persane din sufragerie? Ai remarcat grădina la care a muncit 10 ani un grădinar artist desăvârșit? Dar pergamentele rare din bibliotecă?

Rușinat, băiatul a mărturisit că nu văzuse nimic. Singura sa preocupare fusese să nu verse picăturile de untdelemn încredințate de Înțelept.

- Atunci, a zis din nou acesta, întoarce-te și privește minunile lumii mele. Nu poți avea încredere în cineva până nu-i cunoști casa.

Mai liniștit acum, tânărul a reluat plimbarea cu aceeași linguriță în mână, de data asta fiind atent la toate operele de artă atârinate de tavan și pereți. Văzu grădinile, munții din jur, gingășia florilor, priceperea cu care fiecare obiect fusese așezat la locul său. Venind din nou în fața Înțeleptului, i-a putut relata mulțumit și amănunțit tot ce văzuse.

- Dar unde e untdelemnul pe care ți l-am încredințat?

Uitându-se în linguriță, băiatul observă abia acum că uleiul se vărsase.

Înțeleptul îi zise:

- E singurul sfat pe care ți-l pot da: Taina Fericirii constă în a privi toate minunățiile lumii fără a uita vreodată cele două picături de ulei din linguriță [13].

Ținută la început în secret și transmisă doar unor puțini aleși (aristocrați, oameni cu bani etc.), *Arta păcii* a fost desvăluită publicului și răspândită de-abia după al doilea război mondial (vezi #11.1). În lume sunt aproximativ un milion de practicanți, de toate sexele și vârstele, având cele mai diverse profesii.

Aikido practicat acum se deosebește însă de cel creat acum 70 de ani. Sistemul de azi e rezultatul muncii multor instructori (câțiva din ei elevi ai inventatorului) din numeroase țări, al unor influențe culturale multinaționale și unor constrângeri materiale ale vieții moderne din toate colțurile lumii.

Aikido se deosebește de alte arte marțiale prin:

- evitarea luptei violente;
- lipsa competiției;
- lipsa atacului ca tehnică de bază;
- acțiunea de autoapărare bazată pe “iubirea” și protejarea adversarului.

Din păcate, majoritatea publicului „știe” că Aikido este o metodă de autoapărare; cât privește celelalte caracteristici, practic nu știe nimic și din păcate nici instructorii nu vorbesc de obicei despre ele.

Așa dar:

Aikido = Artă (Cale) marțială + Control Ki – Competiție

sau:

Aikido = Artă (Cale) marțială + Control Ki + Iubire de oameni

Cu puțină matematică, substituind:

Aikido = Educație fizică + Instrucție militară + Educație morală + Control Ki + Iubire = Sport + Educație civică + Instrucție militară + Educație morală + Control Ki + Iubire de oameni

În funcție de *scopul* urmărit, Aikido poate fi prezentat elevilor și practicat sub fel de fel de forme sau *variante*, printre care:

- stilurile școlilor tradiționale (vezi # 9.2);
- sanogenă (vezi # 5.2);
- competitivă (vezi # 9.2.2) ;
- educativă (*Aikido pentru toți*, vezi # 5.8).

Până la urmă, Aikido e o idee curajoasă și generoasă despre conviețuire și cooperare, despre relațiile interumane pe care se bazează societatea. Ea poate fi aplicată sau transpusă concret în viață, în multe și variate feluri.

Aikido = o idee nobilă

Aikido este un **ideal**: o idee nobilă – o practică holistică sanogenă – o speranță pentru fiecare și noi toți. Dar, cu puțină nebagare de seamă, Aikido poate deveni și o **pacoste**: o ideologie – o mistică – o marfă – o armă odioasă.

5.2. Aikido și sănătatea

Fără sănătate n-ai nimic. Toate averile din lume nu fac doi bani când ești bolnav. Și boala nu înseamnă doar dureri, infecții etc. Un om care nu se poate mișca așa cum are nevoie, care nu-și controlează corpul, e un handicapat - adică un bolnav.

Însă pentru propria sănătate fiecare om trebuie să și facă ceva, nu doar să o consume ca un nesimțit (când este sănătos), sau să aștepte mila Cerească (după ce s-a îmbolnăvit). Pentru vindecare, mulți își închipuie că ar fi suficient să înghită medicamente ori să se opereze, sau să acționeze ceva mai natural – de exemplu să bea ceaiuri. Dar, o terapie *suportată* are efecte temporare: oricâte ceaiuri sau medicamente ai înghiți, boala revine dacă nu schimbi și felul de viață. De altfel, fabricanții de medicamente au dezvăluit că produsele lor au efect doar la 30% din pacienți, din cauza respingerii substanțelor respective ca urmare a unor incompatibilități genetice.

Oamenii de azi lasă în mod iresponsabil ca sedentarismul să-i omoare și nu fac nimica, doar stau și așteaptă ca medicamentele, sau doctorii, sau alții, să vină să-i "scape". Majoritatea oamenilor nu vor nimic, afară de "liniștea" lor, lenevind mental, autoamăgindu-se cu iluzia că toate "o să meargă bine" de la sine, ca să nu ajungă în situația (nedorită de ei) să gândească cu mintea lor spre a rezolva optim (însă cu efort) problemele concrete ridicate de viață reală.

Ei se comportă la fel ca ciobănașul din balada Mioriței. Acesta află că va fi victima unui atentat, dar în loc să ia contra-măsuri de autoapărare - stă la taclale cu o oaie, irosind timp prețios și acceptând să moară prosteste. Ideile defetiste cum ar fi: "*capul plecat sabia nu-l taie*", "*ce să faci, asta e*" sau "*ce-am avut și ce-am pierdut*", sunt strecurate cu perfidie în capul oamenilor de cei care vor să-i domine. La fel ca pseudo-cultura răspândită de "tembelizor".

Singura vindecare durabilă e cea pe care ți-o faci singur, prin schimbarea modului de trai, prin efort fizic. Ea apare numai dacă elimini sedentarismul.

Aikido are *efecte sanogene preventive și curative*, producând sănătatea printr-o acțiune *holistică* asupra tuturor componentelor ființei (*corp – minte – suflet*):

- **sănătatea corpului:** din cauza creșterii rezistenței și vitalității organismului, multe boli infecțioase nu apar sau au forme mai slabe și se vindecă mai repede;

- **sănătatea minții:** pe lângă descărcarea tensiunilor mintale, prin care vindecă stresul, Aikido ajută și la evitarea enervării, prevenind astfel starea de suprasolicitare. Încordarea corporală naște tensiuni mintale. Corespunzător, cine reușește să relaxeze corpul își va slăbi și tensiunile mintale, ceea ce îi permite concentrarea corectă. Tehnicile din Aikido: eschiva, controlul, neutralizarea – se realizează prin relaxare corporală, minte calmă, respirație integrată, extensia Ki-ului. Când mintea și corpul sunt relaxate și centrate împreună, ele încep să funcționeze altfel, la un nivel de eficiență superior. Individul respectiv devine mai indiferent la tracasările obișnuite, la perturbările zilnice care se opun și eficienței și plăcerii de a trăi;

- **sănătatea sufletului:** unele suferințe sufletești sunt depășite mai ușor, din cauză că Aikido scade pragul de sensibilitate emoțională.

Există și alte metode de educație mintală sau de terapie, care prezintă foloasele și scopul exercițiilor respective (foarte bune de altfel) sub o formă miraculoasă: ba că în felul acesta ajungi să vorbești cu Dumnezeu, ba că te „integrezi spiritual în Absolut”, ba că o să trăiești cât Matusalem. Nimeni nu explică rațional finalitatea și utilitatea lor, care constă până la urmă în relaxarea și oxigenarea mai bună a mușchilor – deoarece le-ar dispărea exotismul, atractivitatea. Ambalajul vinde marfa!

Tehnicile Aikido se împart în două categorii majore: pentru luptă și pentru sănătate. Un adevărat maestru este în stare să se apere de cei mai mari dușmani ai omului: oamenii și microbii. Totuși, Aikido nu te poate apăra de boli ca: supertuberculoza, bătrânețea, moartea; dar te poate ajuta să mori sănătos, fără o "lungă suferință" premergătoare, ceea ce este un câștig social enorm.

Cine practică Aikido beneficiază de: o sănătate mai bună; creșterea vitalității și vigoriei; creșterea randamentului de folosire a hranei; scăderea nevoii de somn; îmbunătățirea echilibrelor locomotor, mintal, emoțional, afectiv și bioenergetic; întârzierea apariției senilității. Efectele se datoresc atât exercițiului fizic propriu zis (oxigenarea țesuturilor), cât și întăririi Ki-ului și îmbunătățirii circulației sale în corpul practicantului.

Ființa omenească este o *mașinărie* admirabilă, cu resurse înăscute nebănuite. Dar orice mașinărie se uzează (și moare). Pentru a-i prelungi viața și buna funcționare e necesară o *exploatare corectă* și o *întreținere preventivă*.

Exploatarea corectă înseamnă să nu ceri de la mașină mai mult decât poate ea da; dar la viețuitoare nivelul performanțelor corporale și mintale poate crește, prin antrenamente corespunzătoare.

Prea puțini oameni se îngrijesc de sănătatea lor: majoritatea nu respiră suficient, nu dorm suficient, nu mănâncă sănătos, nu au grijă de coloana vertebrală ș.a.m.d. Și mai puțini se ocupă de *întreținerea preventivă*, care înseamnă în primul rând curățirea permanentă a corpului și minții. Corpul trebuie curățit la interior și la exterior. Așadar, să nu treacă nici o zi fără o doză consistentă de: respirație bună; hidratare suficientă (cel puțin 3 litri de apă pe zi); transpirație abundentă (se obține prin mișcare, saună etc.); excreție corectă; odihna suficientă; spălarea corpului și mai ales a orificiilor de intrare și ieșire a hranei în, sau din corp.

Rezultă că factorii sanogeni cei mai importanți sunt, în ordine: *mișcarea; hidratarea corepunzătoare (apă suficientă); alimentația corectă; somnul; igiena (curățenia) corporală; igiena minții (curățenia gândurilor)*.

Aikido rezolvă în mod benefic și radical primul și ultimul factor sanogen. Cât despre ceilalți factori, câteva sfaturi pe scurt:

- Cea mai folosită terapie este "cura de apă", adică înghițirea a 3-4 litri de apă curată și caldă, într-un timp scurt (aproximativ jumătate de oră) în **fiecare** dimineață, imediat după trezire;

- Nu se vor introduce în corp alimente murdare sau aer stricat (la fel ca într-un motor de automobil, dotat în acest scop cu filtru de benzină și filtru de aer). Mintea va fi spălată și ea zilnic prin *Misogi* (vezi # 8.11).

- Cantitatea de hrană să fie cât mai mică, astfel ca mereu să fii puțin flămând; hrana să fie împărțită în numai două mese pe zi; mestecă foarte bine mâncarea (*mâncarea se bea iar băutura se mestecă!*); evită pâinea albă, carnea, grăsimea, zahărul, băuturile alcoolice; postește regulat.

- Spală-te pe mâini înainte de masă; spală gura și anusul după fiecare utilizare; evită excesele de orice fel (temperatură, oboseală, inactivitate etc.).

- Ferește-te de curenții de aer! *Nu frigul omoară, ci vântul.*

Folclorul abundă în "rețete" miraculoase, din care iată una:

O gorjancă de 90 de ani povestea secretul excelenței sale sănătăți: "am muncit toată viața, am băut un pahar (NU două!) de vin roșu la fiecare prânz iar seara am luat o gură de țuică și un căfel de usturoi".

Rețineți explicația științifică a leacului: mișcarea și stimularea circulației sangvine (alcoolul și usturoiul au efecte vasodilatatoare), pentru o oxigenare mai bună.

Aikido corespunde pe de-a întregul criteriilor unui sport sănătos. Pentru sănătate este obligatorie antrenarea egală a ambelor părți a corpului - stânga și dreapta, sau a celei de sus și a celei de jos, iar mărimea și intensitatea efortului adaptate nivelului elevului. În Aikido ambele părți ale corpului sunt antrenate în mod egal. Exersarea lor echilibrată (ambidextria) evită apariția unor traume cum ar fi: brațul dureros al tenisismului, rupturi de menisc (ca la fotbal) etc.

Lecția de Aikido dezvoltă condiția fizică, coordonarea mișcărilor, viteza, echilibrul. Mișcările specifice includ ridicări, așezări, întinderi de genunchi și aplecări înainte și înapoi, întregul corp este mobilizat. Flexibilitatea și forța întregului corp se dezvoltă începând cu mișcări ușoare cărora le crește gradat viteza și intensitatea. Se urmărește disciplinarea corpului și armonizarea forței fizice cu mintea și fluxul de bioenergie (*Ki*). Așadar energia este produsă nu numai de mușchi, ci apare și din mișcare și din voință. Postura, adică forma și atitudinea corporală, are o mare importanță, căci exprimă situația energiei interioare. Accentul pus pe o minte trează și pe un corp relaxat îmbunătățește sănătatea. Scăderea emoțiilor cum ar fi: supărarea, dușmănia, ranchiuna, întărește sistemul imunitar. La fel acționează și repetarea căderilor (vezi # 7.3), care stimulează zdravăn și regenerează organele interne. Mișcările multilaterale care se fac la antrenamente stimulează funcționarea organelor interne și externe, a circulației sângelui, a respirației. Ele întrețin corpul sănătos și în bună stare de funcționare, relaxează mintea și vindecă stresul vieții obișnuite. Spre deosebire de alte sporturi, care cultivă doar anumite părți ale corpului, Aikido tonifică întregul corp. Varietatea enormă de mișcări asigură dezvoltarea capacității aerobice, rezistenței, elasticității, forței.

Multe mișcări din artele marțiale orientale au un aspect foarte asemănător dansului. Tehnicile respective folosesc din plin echilibrul instabil și pe cel indiferent, de aceea sunt minunate pentru întreținerea sănătății coloanei vertebrale.

Aikido ne fiind competițional, practicanții nu sunt stimulați să câștige, mai ales să câștige cu orice preț. Așa că în Aikido nu apare nici stresul negativ, nici vreo suprasolicitare corporală, pentru că fiecare îl practică în ritmul său, cu viteza de care e în stare, fără să se forțeze. Nu apare nici supramotivarea uzuală la copii și la tineri, indusă de mame, dar deseori și de tații care vor să-și vadă odrasla pe podium. Să nu mai răscolim mizeria exemplelor cunoscute sau ascunse, în care părinții n-au precupețit nici banii lor, nici sănătatea copiilor, numai ca să-i vadă câștigând. Ascultați (și vă cutremurați) mărturisirile fostelor glorii la gimnastică sportivă, box, lupte, canotaj, haltere – și lista e lungă (vezi și # 4.2.2).

Spre deosebire de sportul competițional, Aikido se poate adapta la necesitățile și posibilitățile fiecărui individ – slab, gras, femeie, bătrân, handicapat - prin reglajul

vitezei, ritmului, intensității antrenamentului. Toate acestea reduc până la dispariție pericolul de accidentare.

La siguranța practicii contribuie lipsa oricărui stimulent material, lipsa goanei pentru câștig și bani, lipsa tendinței spre aranjamente și blaturi (corupție), lipsa interesului pentru droguri. De ce ar înghiți cineva substanțe anabolizante scumpe, care i-ar servi doar la creșterea unor mușchi inutili, chiar dăunători pentru Aikido (și pentru viața unui om normal)? Sau droguri halucinogene ori excitante, care servesc numai la stimularea spiritului agresiv, a “mentalității de învingător”, la fel de inutile pentru Aikido?

Omul are la dispoziție o fereastră de raționalitate relativ scurtă, între tinerețe (când e sclavul instinctelor) și bătrânețe (când devine victima senilității și insuficienței alimentare cu sânge a creierului). Aikido nu face altceva decât să mărească această fereastră de viață „normală”.

Dar practica Aikido duce și la activarea părților mai puțin folosite ale creierului. Ele sunt altele de la un om la altul, în funcție de preocupările uzuale ale fiecăruia. Este evident că cineva care stă toată ziua la un birou iar seara nu se mișcă din fața televizorului își va activa foarte multe zone ale creierului când se apucă de Aikido. La aceasta contribuie, pe lângă mișcările complicate, și învățarea denumirilor japoneze ale diverselor ritualuri de comportare sau procedee de luptă. Chiar și gimnastica pentru încălzire, de la începutul antrenamentului, contribuie la irigarea mai bună cu sânge a creierului: de exemplu, îndoirea sau masajul articulațiilor mâinilor și labelor are un efect stimulator și preventiv, fiind folosită și la îngrijirea bătrânilor. Medicii au stabilit că învățarea unor mișcări noi contribuie la creșterea inteligenței, din cauza apariției forțate a numeroase noi legături nervoase în creier.

Concentrarea mentală necesară pentru deprinderea și efectuarea mișcărilor, împreună cu meditația practică la începutul și sfârșitul lecției cu ocazia salutului ritual colectiv, contribuie la ascuțirea atenției și la stabilizarea gândurilor. Datorită mișcării, practica Aikido evită deviațiile sau bolile mintale, frecvente la adepții metodelor statice de meditație. Pentru majoritatea românilor, atât de certăreți că nu se înțeleg nici cu ei înșiși, Aikido poate fi o excelentă psihoterapie. Aikido nu vinde iluzii sau plăceri primitive, cum fac loteriile, sectele etc., respectiv ofertele de băuturi răcoritoare, alcool, țigări etc.

Aikido asigură și echilibrul mintal, datorită faptului că oferă *un ideal*: iubirea de oameni. Multe persoane trăiesc degeaba, fără a avea un scop în viață. De exemplu, în ultima vreme tinerii din Japonia se sinucid în număr mare. Cauza este sedentarismul și schimbarea modului de trai, care nu mai apreciază “etosul social” pe care se baza societatea japoneză. Tinerii sunt crescuți acum în obsesia modului de viață american, care exaltă individualismul, așa că mulți ajung să se creadă eroi de epopee aruncați într-o existență banală. Un supraviețuitor al unei tentative de sinucidere colectivă și-a motivat fapta prin “neputința de a mai accepta să trăiască încă 40 de ani de viață monotonă și plicticoasă”. Dacă tinerii din toată lumea ar fi educați corect, să poată face față realităților vieții, dacă ar face mai

multă mișcare, n-ar mai ajunge sa aibă Ego-uri atât de imature și mari, iar sinuciderea n-ar mai apare ca soluție (prostescă) la problemele cu care se ciocnesc.

Antrenamentul de Aikido reduce *stresul* – una din principalele boli moderne. Efortul fizic mare (chiar dacă fiecare și-l reglează sau limitează conform propriilor capacități) reduce substanțial stresul (vezi # 2.4.2).

Se știe că există stres folositor și stres dăunător.

Cel *folositor* apare datorită întâmplărilor plăcute la care participi și a bucuriei mișcărilor pe care le faci. El contribuie și la creșterea concentrației de endorfine (numite și *hormonul fericii*) în sânge. Acesta este motivul pentru care omul se simte bine după un antrenament intens și obositor.

Distresul (stres *dăunător*) poate fi redus, chiar evitat, cu ajutorul expirației.

Iată procesul fiziologic respectiv: să presupunem că sunteți șofer și mergând cu mașina, apare deodată un camion care intră pe șosea din dreapta. Surpriză – un jet de adrenalină este injectată în sânge – fără să vreți inspirați adânc – pulsul crește de la 80 la 180 bătăi pe minut, apoi rămâne vreo 40 de minute la 120. Fiecare bătaie a inimii împinge 0.07 l. de sânge în artere, iar frecvența 120 înseamnă 100 l/oră mai mult decât la pulsul normal de 70-80. Acest efort obosește inima și-l îmbătrânește pe posesor. Când omul locuia în peșteri și îi apărea pe neașteptate în față vreun pericol mortal: tigrul, mamutul etc., strămoșul nostru trăgea o gură mare de aer și o rupea la fugă cu toate puterile. Era silit să inspire puternic – ca să poată sprinta. Acest reflex ni s-a transmis până în zilele noastre: fără să vrem, inspirăm puternic oricând ne speriem tare, sau ne apasă un gând neplăcut. Dacă în continuare am zbughi-o la fugă, totul ar fi în ordine. Însă așa cum trăim în zilele noastre, nici vorbă de fugă; în schimb, toată ziua tot inspirăm și inspirăm – de teamă, stres, necaz – expirând mai puțin. Din această cauză sângele se supraîncarcă cu oxigen – de care corpul sedentarist nu are nevoie.

Organismul încearcă să dregă situația, crescând pH-ul sângelui și eliminând astfel oxigenul în exces, dar creșterea pH-ului din sânge provoacă micșorarea concentrației de calciu și contracția vaselor sangvine. Scăderea conținutului de calciu are urmări grave: creierul va fi subalimentat cu sânge și oxigen, apar dureri de cap; nervii vor fi mai sensibili, omul devine nervos, sensibil, debil; este stresat și va suferi de tulburări de somn, neliniște, migrene, dureri de stomac, înțepături la inimă și cărcei.

Există însă un leac simplu și radical pentru această supraofertă de oxigen: *expirația*. Dacă expirați intens câțva timp, concentrația de calciu din sânge crește și revine la normal. La fiecare expirație (ce poate fi lungită până la 60 sec.) corpul produce o porție zdravănă de calciu - cu care câtușește nervii. Aikido are de la sine acest tratament anti-frică, prin expirațiile puternice și repetate pe care elevii le fac la fiecare aruncare.

Să nu uităm însă că *stresul moderat e folositor și chiar necesar* pentru sănătate și echilibru mintal. Traiul bun, huzureala, prostesc: ele tocesc și chiar distrug instinctul de supraviețuire (lăsând în schimb intact, să se amplifice sub mii de

forme, instinctul de reproducere). Etologia confirmă: animalele domestice sunt mai proaste decât strămoșii lor sălbatici – la fel ca indivizii cocoloșiți de familie, stat, confort etc.

Aikido poate fi practicat de oricine, fără restricții de vârstă, sex, constituție fizică. E necesar ca începătorul să fie sănătos și valid, deși am auzit despre practicanți invalizi (în cărucior) sau handicapați (nevăzători, surzi etc.).

Tehnicile și mișcările Aikido nu sunt periculoase în sine, nefiind bazate pe lovituri, chei sau extensii ale articulațiilor. Aikido este un sport cu foarte puține accidente. Când apar, ele se datorează unor cauze indirecte, cum ar fi:

- accidentarea centurii scapulare (zona umărului) a începătorilor sau supraponderalilor, cu prilejul uceniciei căderilor;
- ciocniri involuntare, datorită înghesuiei pe saltea și neatenției față de vecinii de saltea sau față de execuția corectă a tehnicii;
- accidente cardiace, datorate supraefortului necontrolat;
- condiții de antrenament incorecte (vezi # 9.8).

Acest grad ridicat de siguranță intrinsecă nu exclude necesitatea încheierii unei polițe de asigurare la accidente. În mod normal, instructorul și clubul vor avea o asigurare de răspundere civilă, plus că fiecare practicant va fi asigurat contra accidentării.

5.3. Aikido și relațiile între oameni

Iartă-ți dușmanii – nimic nu-i deranjează mai mult.

Aikido este supranumită și „**Arta Păcii**”. De ce?

Deoarece creatorul ei, Morihei Ueshiba, a crezut că scopul unei Arte marțiale „adevărate” (de fapt, al unei Căi marțiale) nu este distrugerea adversarului (așa cum era concepția tradițională a războinicilor japonezi), ci împăcarea, coabitarea și cooperarea cu ceilalți oameni. Bazat pe această concepție revoluționară, *O Sensei* a imprimat artei sale filozofia, nemaiauzită până atunci, de a utiliza mijloacele marțiale pentru obținerea păcii și iubirii de oameni.

Relațiile prietenoase cu alți oameni sunt de o importanță greu de înțeles cu mentalitatea primitivă, de izolaționism și supraviețuire autarhică – pe care o promova dictatura comunistă. În “satul” nostru tradițional năvălesc acum tot felul de străini și obiceiri, valori, constrângeri noi - urmare a consecințelor progresului tehnologic; cea mai evidentă fiind globalizarea. Viața ne obligă la efortul acceptării și toleranței străinilor (nu însă și la acceptarea dominației lor).

Problema principală a României este schimbarea mentalităților (declara în 2003 doamna *Lalumi*ere, președinta Senatului UE).

Suntem nevoiți să alegem între două concepții total opuse despre lume. Nu e vorba despre proprietate, libertate sau egalitate, ci despre raportarea fiecăruia la ceilalți oameni. Prima atitudine este a celor care vor să trăiască fără alți oameni –

fără vecini, fără străini, baricadați în țara lor, în cartierul lor, în etnia lor; fără riscurile unei societăți deschise, fără ocaziile oferite de schimbare. A doua este mentalitatea celor care acceptă să trăiască împreună cu alți oameni – dispuși să dea și să primească, să spună și să asculte - pentru că „a da” e metoda cea mai bună ca să primești și să câștigi.

Cunoașterea de sine fără cunoașterea celuilalt poate duce la narcisism, abulie, autism, la fel cum cunoașterea “celuilalt” fără cunoașterea de sine poate duce la dependență, depersonalizare și infantilism.

Omul conștient trebuie să se ocupe permanent de propria sa dezvoltare multilaterală, nu să-și consume viața cu prostii. Lumea civilizată, stimulată de constrângerile și pericolele globalizării, pune un mare accent pe “*Dezvoltarea personală*”. Această nouă concepție privind viața personală a constituit cadrul general de unde au pornit majoritatea curentelor și tehnicilor de *perfecționare umană* cum ar fi: *Gândirea pozitivă*; *Lingvistica psiho-neuronală*; *Inteligența emoțională*; *Analiza tranzacțională*; *Gestalt-terapia* (terapia holistică, a întregii ființe); *Relaxarea*.

Noțiunea de “*Dezvoltare personală*” s-a născut din “*Mișcarea pentru potențialul uman*” creată în cadrul renumitului Institut *Esalen* din California, SUA. Ambiția sa atotcuprinzătoare era să ofere individului o dezvoltare totală: actualizarea completă a Eu-lui; depășirea automatismelor culturale; comunicarea mai largă cu ceilalți și cu natura. Abraham Maslow, părintele *psihologiei umaniste*, a ierarhizat astfel necesitățile omului:

1. Nevoile fiziologice, cum ar fi: hrana, aerul, apa, somnul;
2. Siguranța fizică;
3. Simțul comunității, incluzând camaraderia și iubirea;
4. Competența și prestigiul asociat;
5. Autoîmplinirea;
6. Curiozitatea și dorința de a înțelege mai bine Universul.

Există satisfacții personale de bază, al căror deficit provoacă nevroza: a fi iubit, recunoscut și respectat. Pe lângă acestea, omul are și o necesitate psihică superioară: necesitatea de dezvoltare. Maslow o numea “*nevoia de a-ți împlini soarta, de a fi creativ*” și îi atribuia chiar calitatea metafizică cea mai înaltă: realizarea sinelui. Se știe cât de importantă pentru sănătate este existența unui țel mai înălțător în viață – în lipsa căruia omul se apropie de necuvântătoare, visând numai fotbal, sex, mici și bere. Nu mai e vorba de o simplă terapie a nevrozei, ci de împlinirea și plenitudinea ființei, de curajul vitalității, pomenit de *Nietzsche*.

“Potențialul uman” – cognitiv, relațional, mistic - de care ar dispune fiecare om și pe care ar trebui să-l dezvolte, este noțiunea centrală a psihismului actual și constituie un motor puternic pentru atitudinile epocii actuale. De aici și succesul numeroaselor tehnici derivate din “*Dezvoltarea personală*”, care după ce au cucerit piața activităților de instruire pentru salariați, se extind acum și la piața fericirii private prin: medicină alternativă, meditație Zen etc.

Aikido poate fi o asemenea tehnică, sau terapie, pentru dezvoltarea umană.

În jumătate din durata unui antrenament, elevul trânteste și „chinuie” partenerul, satisfăcându-și orgoliul și pofta instinctuală de dominare; în cealaltă jumătate – el devine „victimă” și e nevoit să vadă lumea cu alți ochi. Prin această alternanță a situațiilor trăite, elevul poate deveni conștient de necesitățile traiului în comun.

Aikido ne învață să ne împrietenim și să colaborăm cu ceilalți, chiar dacă sunt neprietenoși sau neatractivi – adică o atitudine mult mai constructivă decât “bătaia” cu ei. Antrenamentul de Aikido se face numai cu partener și de aceea ajută la înțelegerea funcționării omului ca individ și în grup, la dobândirea unei atitudini eficiente, constructive, creatoare, prietenoase față de alți oameni și de mediul înconjurător – indiferent cum par aceștia. El ne ajută să acceptăm lumea așa cum este ea cu adevărat, pentru a fi fericiți *acum și aici*.

Antrenamentele de Aikido sunt un fel de ședințe de *teambuilding*, adică de formarea spiritului de echipă. Prin lucrul împreună cu partenerul pe salteaua de sport, Aikido dezvoltă capacitatea de comunicare interumană directă, deteriorată de civilizația Internetului dar imperios necesară pentru bunul mers al societății. Buna înțelegere cu altul are nevoie mai întâi de o comunicare bună, iar pentru asta e nevoie de respect, răbdare, bunăvoință. Dar câți oameni mai au acum politețea să-l asculte până la capăt pe interlocutor, pentru a-i înțelege punctul de vedere? E foarte greu să se accepte (contra pornirii instinctuale) valoarea celuilalt și mai ales să se colaboreze cu el, ca și cu un egal (ca și când amândoi ar fi *alfa*). Dar tocmai cu asta se ocupă Aikido.

Antrenamentele din *Dojo* învață elevii să comunice mai bine, nu doar prin mijloacele obișnuite (vorbi, scriere), ci și cu ajutorul *limbajului corporal*. Cercetările științifice arată că puii de animal care nu sunt atinși (linși sau mângâiați) de mamă, de părinți, devin agresivi, violenți, lucru valabil și la copii. Din studiile psihologilor a rezultat că atingerea corpului partenerului, masajul involuntar, e de mare importanță în comunicarea și relațiile inter-umane. De altfel și metoda de vindecare acum la modă, prin atingerea locului bolnav cu palmele – *Reiki* – nu e decât un alt fel de mângâiere, după care tânjește copilul ascuns în fiecare adult. Aikido rezolvă și problema asta.

Deoarece te dezvăță să alergi după profitul cu orice preț, obținut chiar și prin călcarea pe “cadavrele” vecinilor sau prietenilor, Aikido vindecă oamenii de încrâncenarea și răutatea cu care își închipuie că vor răzbi în viață - doar pentru că așa văd la VIPurile actuale. Se știe însă că exemplele proaste sunt mai numeroase decât cele bune. Fiecare individ are de făcut binele în jurul lui, fără a se uita la relele pe care le fac alții. Doar bazată pe astfel de fapte altruiste societatea merge înainte; dacă totul ar fi numai luptă pentru bani și putere, societatea ar redeveni o junglă și civilizația ar pieri.

Spre deosebire de discuțiile sterile (negocierile) cu care ne amăgim ca s-ar putea rezolva conflictele omniprezente, Aikido este chiar o soluție la problemele oamenilor, pentru că în afară de minte implică și corpul. Ea ne învață și cu așa

zisele “jocuri cu rezultatul diferit de zero”, în care toți participanții câștigă – spre deosebire de spiritul dușmănos orientat spre câștigul propriu, promovat de alte sporturi (jocurile cu suma nulă: în care unul câștigă și celălalt pierde). Uneori însă “negocierile” și “jocul” rațional nu mai dau rezultate onorabile – din cauza comportamentului celeilalte părți. În acest caz e obligatorie folosirea unor mijloace forte pentru reinstalarea logicii normale.

Aikido este un amestec de practici religioase și tehnică de luptă. Religia și războiul coexistă de la începuturile omenirii. Dar tocmai amestecul lor în scop educativ constituie meritul Aikido-ului. De altfel și vestitul *Boddhidharma*, plecat din India și ajuns la mănăstirea budhistă *Shaolin* din China, a fost nevoit să introducă *sportul obligator* pentru călugării deveniți nevolnici din cauza practicării unilaterale a rugăciunilor (sedentarismului).

În materie de religie, există și la noi călugări sau înțelepți creștini minunați; dar ei n-au avut norocul celor de la mănăstirea Shaolin din China, unde *Boddhidharma* a introdus ca „obligatie de serviciu” exercițiile fizice, chiar artele marțiale. De aceea, cu toată spiritualitatea lor impresionantă, călugării noștri sunt niște milogi. Având o mare influență asupra maselor inculte, exemplul lor a fost copiat cu o silință demnă de o cauză mai bună. Rezultatele pot fi văzute la cei din jurul nostru: lipsă de responsabilitate, cerșetorie la toate nivelurile, renunțarea la drepturi și fuga de îndatoriri, chiul, hoție, lene, toleranță inconștientă și iertare iresponsabilă – plus neputința fizică.

Concepția subînțeleasă la noi este că indiferent ce-ai face, o să aibă Dumnezeu grijă de tine, o să te ierte și o să te scape de consecințele neplăcute. E suficient doar să te rogi – eventual să stai și să întorci și obrazul celălalt. Aproape toți oamenii merg la biserică să ceară: *dă-mi, Doamne, că n-am*. Nimeni nu zice: *na Doamne, ia de la mine ceva, căci oricât de puțin am, pot da și altora*.

Sfântul Petre coboară o dată pe pământ să vadă ce se mai întâmplă printre muritori. Întâlnește oameni de tot felul, și mai credincioși și din ce păcătoși, notează toate: cine cum se roagă, ce fapte bune și rele face și multe altele.

Într-o vreme ajunge pe un munte, la o stână sărăcăcioasă, și-l aude pe cioban rugându-se cu voce tare: “Doamne, grea-i viața! Toată ziua pe coclauri, mă dor picerele, sunt frânt de oboseală. Dar dacă m-ai lua la Tine, Doamne, ți-aș freca picioarele, te-aș scărpina pe spate, te-aș curăța de păduchi și te-aș spăla pe tot corpul”. Când aude una ca asta, Sfântul Petre sare cu gura: “mă ciobane, cum vorbești tu astfel cu Dumnezeu? Ce crezi, că pe El îl dor picioarele și e nespălat? Auzi colo! Mai bine roagă-te și tu ca toată lumea, să te ajute, să te ierte, nu mai spune vorbe de ocară”.

Ciobanul, smerit, se lasă dojenit și începu să facă ce-i spuse străinul.

Se întoarce Sfântul Petre în Rai și vrea să povestească Domnului ce-a văzut și ce-a făcut, dar Acesta nici nu-l lasă să deschidă gura și zice: “oare l-ai întâlnit și pe omul acela care se ruga cu atâta credință și atâta bunătate, că rugăciunea lui s-a ridicat mai presus de toate celelalte? O rugăciune cu totul altfel decât ce

aud de obicei. Era un cioban sărac și simplu, care voia să dăruiască, și cum n-avea de nici unele, s-a gândit să-mi facă Mie ceva ce ar fi avut și el nevoie mult de tot în pustietatea în care trăiește. S-a gândit să-Mi spele picioarele, să-Mi culeagă păduchia și așa mai departe. Tare Mi-a plăcut acest om curat și ruga lui fierbinte; sufletul lui va veni negreșit aici în Rai”.

Chiar dacă ești sărac, când ești hotărât să faci o faptă bună tot găsești ceva de dăruit: nu neapărat ceva material, ci poate un serviciu, o muncă la care te pricepi. Nu contează ce dai sau cât de valoros e darul, important e să fie dat din inimă, din tot sufletul, nu din calcul. Însă ar fi și mai bine ca darul să fie o renunțare. Sfântul Augustin zicea: *când dăruiești, nu strică să ai și oarecari regrete* – adică darul să te coste, să fie prețios (pentru tine), să renunți mai greu la el.

Și invers: când (ești silit să) renunți la ceva – consideră că ai făcut un dar!

O rugăciune adevărată este: „*mulțumesc Doamne pentru ce am, și mă voi strădui să fac în așa fel ca să fie mai multe motive pentru a-Ți mulțumi*”.

Fapta bună este o acțiune - pe de o parte folositoare altuia/ altora (evident, nu ca să facă păcate, adică să fure, omoare, insulte pe cineva, sau să distrugă mediul ambiant), iar pe de altă parte din care autorul nu are *nici un fel* de profit personal.

Fapta bună = acțiune utilă, dar altruistă și dezinteresată

Diferența reală între animal și om (care nu e decât un animal special, dotat cu inteligență) nu constă în ce face majoritatea oamenilor, adică o animalitate perfecționată cu ajutorul inteligenței (cum ar fi: înrobirea semenilor, războiul, poluarea mediului, prostituția, prelungirea plăcerii actului sexual șamd.) - ci în posibilitatea purtării raționale: ajutorarea semenilor, sau săvârșirea de fapte bune.

Scopul unui OM adevărat = ajutorarea semenilor

Orice acțiune, inclusiv practicarea Aikido, are caracter egoist când e făcută numai pentru plăcerea personală. Chiar și „iluminarea” budhistă este de fapt un scop egoist, nu o faptă bună. Aceiași activitate devine însă omenoasă, când constituie un mijloc spre ajutorarea altora, spre fapte bune.

În Aikido înveți să dăruiești. Să devii puternic și mărinimos – nu să dai de nevoie, ca să scapi de bucluc. Îi faci cadou partenerului nu bani sau haine, ci chiar corpul tău, ca să-l folosească în procesul de învățare. Ajungi să ai încredere în oameni, dar totodată să rămâi vigilent și stăpân pe tine. Adică, să nu mai arunci vina pe alții. Să înțelegi că vinovatul pentru tot ce suferi în viață ești chiar tu. Că *pricina se arată* când te uiți în oglindă. Natura, Universul, Lumea își văd de ale lor, merg înainte fără a se uita la tine sau altul. E sarcina fiecăruia să se armonizeze cu lumea – mai întâi schimbându-se pe el, dar și schimbând-o (dacă poate).

În *Dojo* toți oamenii sunt prieteni și se ajută benevol, toți se chinuie transpirând de bună voie și fără nici o recompensă materială pentru a realiza un țel nevăzut - dar cu atât mai dorit. În Aikido nu există competiție cu alți oameni, ci numai cu tine însuți (cu instinctele – sau dracii tăi). Poate că acest aspect îl face atât de omenos - dar și atât de puțin atractiv pentru numeroșii amatori de violență. Dificultatea luptei

cu tine însuși e că nu duce (aparent) nicăieri. Practica Aikido (ca o Cale) nu rezultă într-o satisfacție clară la un termen precis, ca o recompensă. Dimpotrivă, cu cât muncești mai mult, descoperi că ai și mai multe de făcut. Copilul/ animalul funcționează instinctiv pe baza algoritmului „efort (muncă) = recompensă (imediată)”. În schimb, adultul evoluat, civilizat, nu mai leagă una de alta, lucrează „benevol” pentru binele grupului.

Competiția proiectează în sfera socială instinctul sexual, exacerbat de sedentarismul actual. Ea pervertește societatea și încurajează violența. Toți oamenii (normali) suferă mai mult sau mai puțin de agresivitate. De aceea, începătorii - care dau dovadă de oarecare înțelepciune alegând să practice Aikido și nu o artă marțială cu lovituri și competiție - caută totuși (fără să-și dea seama) o tehnică de luptă, urmăresc eficiența, adică în fond tot satisfacerea Ego-ului.

Competiția produce o atitudine competitivă. Câștigătorii de azi vor pierde mâine; iar cei ce pierd devin nefericiți. Din contră, în Aikido nu există întrecere cu alții. Ca să nu pierzi nu e de ajuns să nu câștigi - *trebuie să nu te întreci*.

În realitate, *câștigi orice întrecere la care nu participi!*

Filozofia relațiilor interpersonale propusă de Aikido este aceeași cu cea susținută de Dale Carnegie în binecunoscuta carte „Cum să-ți faci prieteni și să influențezi oamenii”. Dar e nevoie să treacă mulți ani de antrenamente, să înaintezi serios în vârstă – pentru a ajunge să gândești mai potolit, mai binevoitor, mai blând – așa cum făcea și *O Sensei* (spre sfârșitul vieții, când îl mai lăsaseră puterile...).

În fond, altele sunt scopul și foloasele antrenamentelor. Practic, elevul învață să stea cu spinarea dreaptă și verticală, să respire bine, să se relaxeze, să-și păstreze echilibrul și stabilitatea. El își învinge prin Aikido propriile defecte, lenea și impulsurile instinctuale, pricepând că tocmai în corpul lui se află cel mai mare dușman - dar și cel mai puternic aliat al său. Aliat - pentru a răzbi în viață.

Aikido = lupta cu tine însuși

Aikido ≠ lupta cu altul/ alții

5.4. Aikido ca sistem de educație

La prima vedere, Aikido nu este decât una dintre multele arte marțiale extrem-orientale; în realitate însă, este o metodă extraordinară de educație pentru toți. Acest fapt a început să fie recunoscut de puțină vreme în țările avansate (de exemplu în Germania, vezi DAB [51]; în SUA [60]). Pentru mulți practicanți aspectul său marțial original pierde treptat din importanță.

De ce extraordinară? Pentru că din construcție (*in-built*), are niște puteri reformatoare și constrângeri educative rar întâlnite la o singură metodă pedagogică. Alături de educația obișnuită, prin efort exclusiv mintal, Aikido folosește cu precădere metoda efortului fizic – a *transpirației* - spre a "dresa" individul și a-l transforma într-un bun cetățean și om de omenie, bazându-se pe zicala "*bătaia e ruptă din Rai*". E nevoie ca educația să intre mai ales în corp, nu numai în cap.

Orientalii zic: *educația care intră numai pe ochi sau prin urechi - este ca și hrana mâncată în vis!*

Educația NU se poate face doar cu gura, cu vorbe; obligatoriu educatorul îl și “bate” pe învățăcel! Profesorul bun e sever (dar drept). Progres personal fără suferință, fără sacrificiu - nu există. **No pain – no gain** (fără suferință – nu poți câștiga). Degeaba oamenii citesc sau ascultă cursuri și alte mijloace audiovizuale de instrucție – care predau comunicarea, negocierea, toleranța, educația civică și ecologică, responsabilitatea individuală și colectivă etc. Aceste “priceperi” se lipsesc doar slab și pentru puțin timp de ei, din cauza metodei pedagogice utilizate.

Alta ar fi însă soarta acestor informații și învățături dacă ar intra în corp printr-o așa-zisă *educație experiențială*. Căci, pentru a fi bine însușite ele trebuie trăite, adică să devină o a doua natură a omului respectiv, nu doar practicate din vârful buzelor – “la tablă”. Ei bine, pe toate astea le face Aikido, obligând elevul, în mod dibaci, să participe total și de bună-voie la procesul instructiv-educativ.

Formarea sau educarea unui om se desfășoară în trepte distincte (în realitate ele se amestecă, se suprapun):

- omul (copil sau adult) neștiutor are nevoie să învețe cum să supraviețuiască;
- acela care știe să supraviețuiască are nevoie să învețe a trăi – civilizat;
- cel care știe să trăiască civilizat are nevoie să învețe cum să iubească.

Aikido nu e o luptă cu „inamicii”, ci colaborare cu „partenerii”; nu competiție, ci *teamwork* (lucru în echipă). Toate antrenamentele nu sunt decât o metodă pentru vindecarea de fudulie și Ego exegerat. În cursul lor înveți să cazi fără să te accidentezi și să accepți să cazi – adică să înțelegi că nu ești tu cel mai tare, nu ești Dumnezeu. Așa înveți că există și alți oameni, cu interesele lor, care îți pot face rău – fără să vrea, ci numai din cauză că își urmează propriile interese, dar care pot face și bine dacă știi cum să-i iei, dacă cedezi și dai de la tine. Tot acolo pricepi că și tu poți face altora rău sau bine, că și ei trebuie să cedeze pentru a putea să trăim cu toții în bună pace.

Pentru unii începători Aikido înseamnă o artă marțială eficientă, cu ajutorul căreia se pot apăra pentru a supraviețui. E vorba de nivelul inferior de valorificare, atât al elevului, cât și al înțeleșului Artei. Cu timpul, elevii constată că străbaterea Căii mai are și alte foloase pentru viața lor, așa că antrenându-se mai departe își schimbă aproape complet corpul și spiritul, devenind ființe superioare și buni cetățeni, în stare să-și iubească dezinteresat semenii.

Aikido este un **sistem educativ holistic** (total) căci se preocupă atât de ansamblul cât și de fiecare componentă a ființei omenești: corp, minte, suflet. Când se adresează doar uneia din componente, Aikido regresează și degenerază spre origini. Preocuparea excesivă pentru corp reconduce la *Aikijutsu*, atenția numai pentru suflet rămâne religie, interesul pentru minte întoarce la sedentarismul *Yoga*. În plus, Aikido conține răspunsuri la toate chestiunile ce-l preocupă pe om, privind de exemplu: sănătatea, supraviețuirea individuală și colectivă, etica, religia etc.

Sistemul de educație (vezi # 3.2.1) Aikido este totodată:

- * O Artă (Cale) marțială ne-violentă;
- * Un sistem de educație fizică fără spectatori, competiție, sânge, sex;
- * O metodă de autoapărare eficientă;
- * O colecție bine structurată de idei și principii privind relațiile dintre oameni;
- * Un mod de gândire și înțelegere a lumii înconjurătoare;
- * Un anumit fel de comportare și de trai;
- * Un tratament sanogen pentru prevenirea și tratarea multor boli.

Direcțiile educative ale Artei se adresează întregii ființe:

Aikido = Aikido pentru corp + Aikido pentru minte + Aikido pentru suflet

iar **elementele** folosite pentru, și influențate de, educația prin Aikido sunt:

**Aikido = Efort fizic + Gândire optimistă + Educație civică +
+ Instrucție militară + Educație morală + Iubire de oameni**

Vom vedea că fiecare *element* poate fi implicat de mai multe *direcții*.

Modul în care Arta acționează asupra corpului este arătat la # 7, asupra minții în # 8, asupra sufletului în # 6.

Procesul educativ seamănă cu urcușul unei poteci anevoiase spre vârful unui munte abrupt, poate de aici și ideea de Cale – vezi # 9.1.1. Aikido realizează această transformare a practicanților cu ajutorul “bătăii”. În *Dojo* fiecare constată pe pielea sa: dacă nu faci ce trebuie – o încasezi! Fără nici o reavoință, dar cu vânătași. E adevărat că se pot obține (cam) aceleași rezultate și cu alte metode (bazate tot pe suferință sau “bătaie”), dar diferența și atracția constă în faptul că Aikido nu e violentă. Deoarece nimeni nu acceptă de bună voie să învețe ceva (orice!), dacă știe că în afara chinului pentru memorizare, sculare de jos etc., va mai lua și bătaie.

Paradoxal, între ideea de bază a educației orientale: “*bătaia e ruptă din Rai*” și faptul că Aikido evită forța și violența, nu exista o contradicție. Meritul Aikido ca metodă de educație și al inventatorului său, *Morihei Uyeshiba*, constă în aceea că pedeapsa și-o dă singur chiar agresorul care atacă! Cel care se apară nu folosește mișcări violente, el se ferește de atac preluând totodată controlul ansamblului pentru a readuce relațiile interumane pe făgașul normal, stricat de agresor, contribuind astfel la vindecarea acestuia - de boala violenței, a fuduliei.

Aikido înseamnă *să-i bați sau lovești pe oameni nu cu pumni, ci cu planete*.

Agresorul pricepe (ca urmare a auto-pedepsirii), că nu are rost să facă prostii și devine om de treabă. Sigur că lucrurile nu decurg chiar așa de frumos dintr-o dată, imediat ce elevul intră în *Dojo*. Ca orice altă metodă de modelare a caracterului, și aceasta necesită oarecare timp.

Aikido este o metodă de educație și autoeducație, căci îl ajută pe om:

- să nu mai fie bleg – căci pe saltea fiecare învață să reacționeze când e atacat, nu să stea și să primească lovituri, sau să fugă;
- să fie atent – căci dacă nu, o încasează;
- să fie înțelegător, tolerant – altfel devine nesuferit;
- să fie politicos – căci pe *Tatami* este obligat să salute mereu, să se stăpânească;
- să nu se sperie de păreri sau iluzii;
- să-și însușească virtuțile și principiile onoarei Bushido;
- să caute singur soluții la problemele ce apar.

Cu ajutorul Aikido îți cunoști și înveți corpul, anatomia și funcționarea lui – cunoștințe pe care de obicei lumea nu le știe și de care nu se ocupă (pentru că aparent nu aduc bani...). În plus - îți pui întrebări și în felul acesta te deștepți. Înveți să-ți stăpânești corpul (coordonarea membrelor etc.) în loc să-l lași să facă ce vrea – sau nu vrea - el. Înveți să muncești (luptând cu lenea ancestrală); să te adaptezi la cele mai diverse mentalități și la schimbările mediului (natural ori social) înconjurător.

În contradicție cu prostia larg răspândită, Aikido te învață să gândești logic: că dacă faci *asa* e bine iar dacă faci *altfel*, sau nu faci *asa* – e rău; că $1+1 = 2$ și NU 3, așa cum speră în mod iresponsabil tot omul după ce face o prostie, așteptând minunea salvatoare. Idei simple pe care în teorie toată lumea le știe, le susține și repetă, dar care, dacă ne uităm la fapte, par necunoscute multor oameni din jur, ce pot fi acuzați de “port ilegal de creier”...

Scopul *Aikido educativ* nu este ca unii să învețe să se bată iar alții să rămână bătauși, ci de a-i face pe cât mai mulți oameni să devină raționali, civilizați.

Să enumerăm și **defectele educative** pe care Aikido NU le are:

În contrast cu sporturile competitive, care oferă numai satisfacția egoistă de a-i învinge pe alții sau de a distruge Natura, în Aikido nu există învingători și nici învinși, ceea ce este iarăși de mare importanță morală și are un rol esențial în evitarea stresului negativ. Nu apare nici o fluctuație emoțională, nici o rivalitate, pentru a intra în echipa reprezentativă etc., nu vor fi sentimente de dușmănie față de cel clasat mai bine, nici teama de a nu face față.

Lipsesc spargerile spectaculoase de cărămizi, lemne, blocuri de gheață sau de beton, cu mâna, piciorul sau cu capul. Poate că unele arte marțiale au nevoie de asemenea performanțe pentru stabilirea nivelului unor sportivi de vârf, dar Aikido este un sport pentru toți și de aceea nu folosește probe extreme. Cred că sunt evidente avantajele acestor “lipsuri” din arsenalul mijloacelor educative ale Aikido-ului.

În Aikido nu există acțiuni ofensive, atacuri. E adevărat că partenerul cu rol de *Uke* îl atacă pe cel ce se apără (*Nage*), însă o face numai cu scopul ca acesta să poată învăța să se apere. Nu poate apare nici o tendință de escaladare a agresivității, căci atacurile sunt executate conform dorinței și cererii lui *Nage*, dar și cu o tărie și/sau viteză corespunzătoare capacității sale de răspuns, nivelului său tehnic. Adică,

un începător nu va fi niciodată atacat mortal sau pe neașteptate, ci dimpotrivă, “agresorul” va avea mereu grijă să nu-l rănească pe *Nage*. E vorba aici atât de obligația protejării partenerului cât și de înțelegerea necesității de a face pe “răul” numai pentru binele camaradului de sport.

Când exersează *Kumite*, elevii „joacă” roluri din care învață mai mult decât numai apărarea de lovituri. Astfel, fiecare interpretează, pe rând: mai întâi rolul unui om obișnuit, care se gândește numai la ale lui și dă buzna peste cei din jur ca un nesimțit (*Uke*), apoi rolul unui om superior (*Nage*), atent și reținut, înțelegător și capabil, care ia imediat măsuri constructive și eficiente pentru ca traiul împreună cu celălalt să nu devină intolerabil.

Astfel de deprinderi, plus ideile morale și filosofice ale Aikido-ului, conduc spre dobândirea unei atitudini responsabile și pacifiste a elevilor. Cu atât mai bine deoarece pericolul de accidentare ar fi uriaș dacă și în Aikido s-ar promova aceeași mentalitate ca în alte sporturi de luptă (box, *Judo*, etc.), orientate spre competiție, câștig și lipsa milei față de adversari.

Acum o sută de ani marele cărturar Jigoro Kano visa la civilizarea și educarea maselor japoneze cu ajutorul *Judoului* inventat de el, o Artă marțială neviolentă, cu concepții asemănătoare Aikido. În prezent, din cauza influenței nefaste a competiției, doar Aikido duce mai departe ideile lui Kano, căci *Judo* a devenit un sport mercantil urât și contraeducativ, regresând spre *Jujutsu* original și chiar mai rău.

Kano a evidențiat următoarele principii de optimizare a acțiunilor oricărui individ sau grup de oameni:

- **Eficacitatea maximă** (*Sei Ryoku Zen Yo*): cea mai bună cale pentru atingerea unui țel este utilizarea cât mai eficientă a energiilor corporale și mentale disponibile;

- **Avantajele reciproce** (*Jita Kyoei*): armonia și progresul unui grup compus din indivizi diferiți pot fi păstrate și sporite doar prin într-ajutorarea și renunțările reciproce ale componenților.

Primul principiu al lui Kano, "*Sei Ryoku Zen Yo*" înseamnă să-ți folosești energia vitală în modul cel mai corect (drept, virtuos) și eficient (mai bun). Ne amintește să nu pierdem viața în zadar, cu fleacuri, ci s-o folosim cât mai eficient pentru singurul scop nobil al oricărui om - binele general. Antrenamentul de Aikido face această lecție foarte pipăibilă – or, numai învățătura pipăibilă este folositoare și durabilă. Degeaba ai încerca să explici unui orb ce e culoarea albastră, folosind cel mai expresiv limbaj, că tot n-o să priceapă. Tot așa, degeaba explici unui om ce înseamnă pierderea vremii, sau acțiunea deslănătă și fără vlagă, în comparație cu avantajele concentrării mintale și acțiunii hotărâte, bine orientate - dacă nu reușești să-i arăți practic diferența. Și ce demonstrație practică poate fi mai clară decât o confruntare pe *Tatami* cu un partener mai solid și necooperant, ocazie cu care te lămurești rapid cum să te porți ca să scapi.

Al doilea principiu îl dezvoltă pe primul. *Jiko no kansei* înseamnă “perfecționează-te”. *Jita* înseamnă “eu și ceilalți” iar *Kyoei* – avantaj reciproc. Deci: avantajul tuturor, în sensul că progresul unuia înseamnă câștigul ambilor, al tuturor. Kano arată că societatea fiind alcătuită din indivizi, singurul mod de a ridica societatea este prin ridicarea membrilor ei. Așadar, dezvoltarea personală este un mijloc de a ridica societatea. Poți contribui la ridicarea societății, numai dacă ești în stare s-o faci. Dezvoltarea personală nu este egoistă câtă vreme ții minte că scopul final este profitul general. Un om slab, sărac, inefficient – nu numai că nu poate contribui la binele general, dar chiar devine o povară pentru ceilalți, un dezavantaj pentru grup.

Zicala „*Jiko no kansei, Jita Kyoei*” înseamnă că fiecare antrenament sau învățătură pe care o acumulezi te întărește și te face mai capabil să contribui la binele general. Nu poți să te dezvolti în singurătate, fără a ține seama de ceilalți.

Mai mulți oameni pot lucra ca unul singur numai dacă grupul este bine organizat, astfel ca fiecare membru să poată acționa în armonie și la unison cu ceilalți (*team-work*). Această armonie poate fi obținută și păstrată numai prin într-ajutorare și concesiuni reciproce în scopul atingerii bunăstării și avantajelor pentru grup – urmărind totodată folease maxime pentru fiecare membru.

Cooperarea și cedarea sunt principii de bază în Aikido, dar iată că au o importanță uriașă și în scopul organizării și perfecționării vieții sociale. Putem merge mai departe cu raționamentul: aceleași principii ar putea fi folosite și în relațiile internaționale pentru progresul întregii omeniri. Din păcate, prea puțini conducători de state se gândesc atât de mult și de departe, cei mai mulți comportându-se ca niște biete animale: sclave ale propriilor instincte și ale ciclului electoral.

90% din viața oricărui om, din cariera sa profesională, constă în interacțiuni cu alți oameni, adeseori conflicte; doar 10% e meserie pură. Or, ce-i învață școala actuală pe tineri ? O meserie, care adeseori se practică în singurătate (la calculator) – și nicidecum rezolvarea relațiilor interpersonale. Așa dar, școala pregătește doar pentru 10 % din viață!

În schimb, orice Artă marțială, dar mai ales Aikido, îl învață pe practicant relațiile publice: să salute, să negocieze, să nu zbiere, să păstreze echilibrul (nu excesele), demnitatea (nu aroganța), modestia, moderația (nu lăcomia). Influența educativă a Aikidoului rezultă și din respectarea și aplicarea sinceră în viață a principiilor *Codului eticii Bushido* (vezi # 6.1).

Până la urmă, Aikido este un mod mai deosebit, dibaci și neviolent, în care pot fi rezolvate conflictele de orice fel, din orice domeniu al vieții - nu numai cele corporale. Această manieră de interacțiune umană prin “*viclenie blândă*” (*neinvazivă*) seamănă cu modul subtil în care se zice că ar fi rezolvat autoritățile unui aeroport din Occident problema mârlanilor (mulți și pe acolo!) care urinau cu perseverență alături de pisoare.

Aeroportul respectiv este o bijuterie în materie, un model de curățenie chiar într-o țară campioană a curățeniei. Și totuși, cei care treceau pe acolo dovedeau cu consecvență că a avea bani nu înseamnă automat și că ai "cei 7 ani de-acasă". Aplicarea unor metode de constrângere directă (gardieni etc.) prin care clienții să fie siliți să păstreze curățenia, era exclusă nu numai din motive de imagine, ci și economice.

Problema a fost încredințată unor psihologi, care după oarecare studii au găsit soluția: să se lipească în vasul pisoar o muscă din plastic negru, folosită ca momeală de pescari. Ipoteza lor s-a confirmat: toți pasagerii "ținteau" cu mare atenție musca, ne mai murdărind alături!

Asemenea soluții la conflicte, prin care mitocanul sau răuvoitorul este obligat să acționeze corect fără să-și dea seama, lămurindu-se singur prin constrângere voluntară (vezi # 4.4) sunt atât de perfecte din toate punctele de vedere: morale, administrative, economice, ecologice etc. - încât par utopice.

Și la noi ar fi nevoie de ele, dar găsirea lor necesită un mare consum de gândire managerială. Ori, de unde așa ceva? Căci la manifestațiile de stradă adulții noștri strigă cu mândrie "*noi muncim, nu gândim*", iar elevii "*noi nu suntem genii*".

Aikido te învață să nu spui tot ce știi; să nu crezi tot ce auzi; să nu faci tot ce poți; să nu cheltui tot ce ai; să nu dormi cât ai vrea; să nu mănânci pe săturate.

► **Aikido și educația cetățenească:** lecțiile din *Dojo* sunt adevărate ședințe de *team-building* (comunicare, cooperare necompetitivă etc. vezi și [53]) și *formarea spiritului civic* (responsabilitate, atenție la nevoile celor din jur, într-ajutorare, negocieri, prevenirea conflictelor etc.).

► **Aikido și managementul:** orice instructor de Aikido învață să conducă oameni. Cam 70-80% din ce se predă la cursurile de management (știința conducerii) este o încercare de a cârpi bunul simț deficitar al elevilor respectivi, prin lecții de: relații publice, politețe, respect, decizie, conducere etc. Adică învățături pe care elevii Aikido le studiază permanent în *Dojo*, alături de numeroase alte tehnici pentru succesul în viață. De exemplu, ei învață să-și cruțe forțele (adică să gestioneze resursele disponibile) pentru a face față oboselii de la un stagiul (adică unei lupte, sau unor cheltuieli neprevăzute etc.). Doar 20-30% din știința managementului sunt tehnici care nu se studiază în Aikido: planificare, vânzare, contabilitate etc.

Diferența este că cei care fac Aikido devin *lideri omenoși* (din cauza eticii și transpirației), iar cei care fac (numai) școala de management devin *lideri haini* (din cauza sedentarismului și a lipsei educației morale).

► **Aikido și cultura:** un Aikidoka este pus în situația să învețe noțiuni de istoria și civilizația Japoniei și Orientului îndepărtat, numeroase cuvinte din limba japoneză (denumirea atacurilor, procedeele de apărare, numărătoarea, metodologia antrenamentului ș.a.m.d.), o mulțime de concepte filozofice și spirituale clasice, multe elemente de morală și etică tradițională. Însușirea acestor cunoștințe se face fără constrângere, pe baza entuziasmului produs de studierea tehnicii de luptă.

Toate acestea contribuie la o lărgire considerabilă a orizontului cultural al elevului, la dezvoltarea capacității sale de asimilare a unor cunoștințe noi și dificile, la creșterea toleranței și înțelegerii altor puncte de vedere.

5.5. Aikido și femeile

Femeile sunt mai amenințate de viața modernă decât bărbații. Emanciparea tinde să devină un pericol pentru sănătatea lor. Egalitatea pe piața muncii le omoară înainte de vreme, munca stresantă fiind distrugătoare. Din cauza stresului, alimentației defectuoase (trei sferturi din femei se supraalimentează), mediului poluat și *lipsei exercițiilor fizice regulate*, românele intră în menopauză cu 10 ani mai devreme decât femeile din alte țări, 60% din ele suferă de osteopenie (10 % mai mult ca în Vest). Creșterea consumului de alcool (în ultimii 20 de ani s-a dublat la femei; jumătate din ele beau când sunt deprimare) și tutun (numărul fumătoarelor a ajuns egal cu al fumătorilor) cât și stresul resimțit de femeile salariate – le reduc drastic durata de viață.

Toate aceste constatări impun cu multă forță necesitatea practicării sportului de către femei. Din motive biologice și istorice, femeile gândesc altfel decât bărbații. Cei care se apucă de bună voie de făcut sport sunt raționali - poate de asta nu vedem prea multe femei în *Dojo*; deși pentru ele cel mai bun sport este Aikido.

În Aikido nu există segregatie sexuală, adică discriminare. În *Dojo* femeile și bărbații se antrenează împreună, având drepturi egale. Faptul este posibil din cauza tehnicilor specifice care rezolvă ciocnirea nu folosind împotrivirea forțelor (inegale la cele două sexe), ci valorificând forța adversarului. Îndemânarea tehnică plus iuțeala și folosirea momentului optim sunt factorii esențiali pentru a întoarce forța agresoare înapoi spre agresor și a-l doborî sau a-l fixa – iar aceste acțiuni pot fi făcute de orice femeie.

Femeile au o conformație corporală care le avantajează pentru Aikido: partea superioară a corpului le este mai puțin dezvoltată decât la bărbați. Neavând forță în umeri și brațe, ele sunt nevoite să aplice de la început principiile Aikido, mișcându-se corect, relaxat. Comparativ, bărbații sunt nevoiți mai întâi să se dezvețe a folosi cu precădere forța umerilor. În plus, femeile au zona șoldurilor mult mai dezvoltată, ceea ce le ajută să manifeste o energie mare după ce învață să se miște din *Hara*.

În fond, Aikido a fost un premergător al emancipării femeilor și reevaluării importanței lor în societate. În Aikido s-a pus accentul pe:

- egalitatea sexelor la antrenamente;
- caracterul curgător și femeiesc al mișcărilor: rotunde, pornite din șolduri, învăluitoare, fără ciocniri etc.;
- rezolvarea conflictelor cu atitudinea mentală a omului cu corpul slab, cum sunt femeile: prin cooperare, viclenie, mobilitate, perseverență, responsabilitate, hărnicie, dar și prin evitarea conflictelor și stingerea lor pe cale pașnică.

Aikido le învață pe femei să gândească mai bărbătește: să se bată, să accepte ciocnirile corporale, să-și asume responsabilități masculine etc. dar și să-și strunească defectele, căci orgoliul, invidia, egoismul ș.a.m.d. nu sunt un monopol masculin. Când într-un *Dojo* s-a pus problema atragerii mai multor femei să practice Aikido, una din practicante comenta ”*de ce să mai vină altele, de ce să împart eu băieții cu ele?*”.

Pe plan mondial se apreciază că 40% din practicanții de Aikido sunt femei, dar la noi sunt numai vreo 15%.

O problemă poate apare în *Dojo* din cauza **atingerilor corporale**. În cursul antrenamentului de Aikido partenerii se ating obligatoriu, fie din greșeală, fie intenționat (pentru că așa cere exercițiul sau procedeul de luptă studiat). Instructorul arată elevului diverse greșeli de postură, deseori atingându-i corpul.

Aikido folosește în procesul educativ și simțul pipăitului, nu numai auzul și văzul, cum fac alte metode pedagogice. Atingerile corporale constituie un mijloc de comunicare. Înțelegerea acestor gesturi sau mesaje poate fi însă diferită de la un om la altul, de la o situație la alta. Unele persoane mai sensibile pot considera în mod greșit că aceste atingeri sunt imorale. Aflu că pentru a evita acuzația de hărțuire sexuală, unii instructori din SUA explică elevilor greșelile atingând femeile și copiii cu un *Jo* (baston).

Problema interpretării gesturilor e atât în mintea celui care atinge (emițătorului) cât și a celui atins (receptorul mesajului). *Honni soit qui mal y pense* (rușine celui care gândește ceva de rău) a spus și regele Ludovic al XIV-lea în plin bal la Curtea Franței, când, purtându-se ca un gentleman, a ridicat de jos jartiera marchizei de Pompadour – care era însă amanta sa și subiectul preferat al bârfelor curtenilor.

Doi călugări budhiști ajung în călătoria lor la un râu. Pe mal dau de o fată care-i roagă s-o ajute la trecerea râului, căci se temea de curenții puternici. Călugărul mai tânăr ezită, dar celălalt, mai vârstnic, o luă pe umăr fără nici o reținere, o trecu apa și o lăsă jos pe malul celălalt. Fata îi mulțumi și își văzu de drumul ei.

În timp ce continuau călătoria, călugărul cel tânăr se tot frământa, preocupat de un gând. După un timp, nu se mai putu abține și îl întrebă pe tovarăș: “Frate, lămurește-mă cum vine asta: învățătura spune să ne ferim de orice atingere cu vreo femeie, dar tu pe aia ai înșfăcat-o bine și ai atins-o în toate felurile până ai dus-o pe malul celălalt!”.

Călugărul mai vârstnic zâmbi și răspunse: “Măi frate, pe fata aia eu am părșit-o de mult acolo pe mal, dar văd că tu încă o mai cari și acuma!”

Pentru a evita apariția neînțelegerilor, noilor elevi li se va explica de la început cum stau lucrurile în *Dojo*.

5.6. Instructorii de Aikido

Instructorii de Aikido se deosebesc de antrenori și de profesorii de sport prin:

A) **Sarcini pedagogice:** pe lângă educația fizică (predarea tehnicii de luptă etc.) pe care o face orice profesor de sport, instructorul se ocupă și de educația morală a elevilor;

B) **Mijloace didactice** folosite: instructorul participă corporal la antrenament, alături de elevi, demonstrând practic cu corpul său exercițiile cerute, în comparație cu antrenorii, care stau pe marginea terenului și dau sfaturi, sau profesorii care explică de la catedră. El **transpiră la lecții, alături de elevi**, fiind un fel de antrenor-jucător. Această **deosebire radicală** de participare constituie și motivul pentru care instructorii de Aikido au un echilibru mental mai bun și o longevitate profesională mai mare decât antrenorii și profesorii pentru sporturile clasice, de ce elevii lor îi îndrăgesc mai mult.

C) **Motivația:** majoritatea instructorilor de Aikido sunt amatori, predau voluntar, au de obicei o altă meserie din care trăiesc și nu câștigă bani de pe urma activității sportive. Singura lor satisfacție e cea morală.

În general instructorii de Aikido au o pregătire profesională mai variată, un orizont cultural mai larg, și pot fi considerați educatori mai buni (vezi # 3.2.2). Dar și ei sunt oameni, supuși slăbiciunilor lumești, așa că mai apar și „uscături” (vezi # 6.6.1 și # 10.3).

Instructorul de Aikido nu doar predă - ci învață și el alături de elevi, descoperind noi aspecte ale tehnicilor, noi metode de antrenament sau noi înțelesuri ale moralei *Budo*. Transferul învățăturii se face politicos și lent. Fiecare participant la antrenament face ce poate și obține ce merită – potrivit posibilităților sale și nivelului său. Iată un exemplu:

Profesorul desenă cu creta pe sol un punct și o linie, apoi spuse elevului: punctul reprezintă forța ta, linia e forța adversarului cu care vei lupta. Cum ai putea micșora linia adversă, adică forța adversarului?

Elevul se gândi, apoi propuse diverse soluții: să scurteze linia, să o împartă în două sau mai multe linii mai mici, să o șteargă.

Profesorul luă creta și din punctul existent trase o linie mai lungă decât prima: poți micșora adversarul devenind tu mai mare, nu micșorându-l pe el!

Cu toată bunăvoința, instructorul nu poate purta ori împinge elevul înainte pe Cale. El poate doar să dea exemplu, sau să arate tehnica, eventual îi încântă (manipulează, motivează) elevii. Aceștia trebuie să muncească singuri pentru a progresa.

Pe lângă ierarhia stabilită birocratic, treptele calificării instructorilor sunt:

- Instructori - centuri negre, ajunși la sfârșitul perioadei *Ha* (vezi # 9.1.4);
- Profesori - instructori experimentați, aflați la începutul perioadei *Ri* din viața lor profesională, cu elevi aduși la nivel de centură neagră, cu contribuții la dezvoltarea Aikido; au scris broșuri, cărți, manuale; ei își „gândesc” meseria.

- Maeștri - șefi de școală; dovedesc o măiestrie deosebită, atât ca tehnică personală, cât și ca talent pedagogic sau organizatoric etc.

Instructorul e încă preocupat de tehnică; pentru *profesor* tehnica nu mai are secrete, el însăși își pune mereu întrebarea: „e bine și corect ceea ce fac?”; *maestrul* nu mai are nedumeriri (vezi # 5.11), el a ajuns să fie Aikido (sau o variantă, a sa).

Formarea instructorilor de Aikido durează mult timp, din cauza complexității școlarizării: corporală, mintală, morală. În contextul deficitului general de educație și conștiință civică din societatea actuală, dificultatea formării și lipsa unei motivări materiale face ca la noi numărul instructorilor de Aikido să fie foarte mic, iar al instructoarelor chiar infim.

5.7. O nouă variantă: Aikido educativ (pentru toți)

Numeroși oameni au priceput avantajele educative ale Artelor marțiale. Dintre ei, cel mai strălucit reprezentant a fost Jigoro Kano, din cauză că a reușit să-și aplice practic și la scară mare concepția educativă (și patriotică) în Japonia, cu ajutorul *Judo*-ului pe care l-a inventat.

Aikido a dus mai departe ideea educativă originară a *Judo*-ului, în sensul de *Cale marțială ne-violentă*, atât în domeniul corporal, cât și în cel moral. Dar Morihei Uyeshiba nu a dorit să popularizeze și democratizeze Arta sa, ci o destina unei elite (japoneze): nobili, bogătași etc. *O Sensei* nu preda multor elevi, ba chiar limita numărul lor prin criterii de selecție prohibitive: cerea candidaților la înscriere scrisori de recomandare, giranți morali sau materiali etc.

Dându-și seama că această concepție elitistă era dezavantajoasă în competiția internațională, comparativ cu avantajele mentalității deschise și democratice a ocupanților americani apăruiți după războiul mondial, când au devenit profesori unii din elevii săi au început să popularizeze Arta. Așa a procedat însuși fiul lui *O Sensei* – Kisshomaru Uyeshiba, după ce a preluat conducerea școlii Aikikai. De asemenea, toate așa-zisele mari schisme sau deviații de la *Aikido tradițional* (vezi # 10.2), au fost - sub o formă sau alta, încercări de popularizare (cărora *O Sensei* li s-a împotrivit):

- Gozo Shioda a preconizat în școala sa (*Yoshinkan*) o nouă metodă pedagogică de predare a Aikido, deodată unui număr foarte mare de elevi;

- Kenji Tomiki a introdus competiția, cu scopul atragerii cât mai multor tineri;

- Koichi Tohei a dezvoltat în școala sa (*Ki Aikido*) pedagogia laturii spirituale, pentru a ușura accesul unui număr cât mai mare de oameni cu constituție fizică normală la avantajele Artei. El a sesizat că metoda tradițională de predare are un caracter restrictiv, deoarece favorizează fie elevii cu constituție fizică solidă din naștere, ce constituie doar un procent mic din populație, fie elevii dedicați care vor să devină instructori sau profesioniști.

Deoarece variantele existente nu reușesc totuși să atragă un număr mare de amatori, eu propun o nouă variantă: ***Aikido educativ***. Aceasta este o *Artă marțială pentru toți* care are ca scop ***educația fizică, sanogenă și etică*** a publicului larg. Ea nu este o școală (doar) a luptei, ci o educație fizică și o metodă de auto-educație etică ***accesibilă, democratică, distractivă, deschisă, de interes public***.

Din punctul de vedere al *curriculei* tehnice, *Aikido educativ* este o combinație între *Aikido tradițional* (varianta *Aikikai* vezi # 10.2.2; [2], [24]) și *Ki Aikido* (vezi # 10.2). De fapt ***Aikido educativ*** este ***Aikido tradițional***, dar la antrenamente exercițiile respective se execută în ritmul (mai lent) și cu complexitatea (mai mică) corespunzătoare posibilităților oamenilor obișnuiți. Se folosesc exerciții mai simple, cu precădere cooperative, din metodologia clasică a Aikikai, în schimb lipsesc exercițiile complicate și confronționale cu armele albe (vezi # 7.8).

Sunt foarte importante și exercițiile pentru dezvoltarea corporală generală (vezi # 7.11), deoarece marea majoritate a începătorilor obișnuiți au o condiție fizică firavă. Ei sunt incapabili să învețe chiar cele mai blânde mișcări de Aikido tradițional. Dacă începătorii nu s-ar înzdrăveni mai întâi și ar învăța direct tehnica Aikido, s-ar accidenta. Or, principala grijă a unui educator responsabil este: „*primum, non nocere!*” (mai întâi, să nu dăuneze!). De aceea, *Aikido educativ* promovează prioritar *relaxarea* (vezi # 8.6.3), *respirația corectă* (vezi # 8.5.5), *menținerea șirei spinării dreaptă* (vezi # 7.1) și *facerea de fapte bune*; de abea ulterior se trece la tehnica de luptă.

Este oare expresia „*Aikido educativ*” un pleonasm? NU!

Așa cum spre un Țel duc mai multe Căi, cum spre vârful muntelui duc mai multe poteci, și în cadrul Aikido (care este o metodă educativă) sunt mai multe variante, care duc la același rezultat dar au viteze diferite (și deci la Țel fiecare ajunge după o altă durată de timp). *Aikido educativ* nu este o *Cale marțială*. Scopul său nu este iluminarea, ci educarea fizică a majorității oamenilor. Între cele două scopuri este o mare diferență. Educația fizică este doar prima parte a Căii, prima treaptă spre iluminare.

Succesul unei metode de ***educație fizică pentru toți*** depinde de accesibilitatea ei, adică de capacitatea cât mai multor oameni să facă față antrenamentelor respective. Deși efortul fizic regulat și exersarea relațiilor interpersonale (pentru însușirea soluționării conflictelor) sunt obligatorii pentru fiecare cetățean, să nu uităm că ele sunt doar niște mijloace pedagogice pentru educația lui civică, nu scopuri în sine.

Accesibilitatea unei arte marțiale este invers proporțională cu gradul implicit de intensitate a efortului fizic și violenței (chiar controlată) la antrenamente.

Dacă aranjem artele marțiale în ordinea crescătoare a gradului de solicitare și violență la antrenamente, obținem următorul clasament; indicațiile sunt subiective, dar reprezintă o „*educated guess*” cum ar zice englezul (o apreciere competentă):

Ordinea	Gradul de efort și de violență	Arta marțială (varianta)	Accesibilitatea publicului larg
1	zero	Taijiquan	100 % **)
2	mic	Ki Aikido (Tohei)	80-90 % ***)
3	mic	Aikido educativ (SD)	90-95 %
4	mediu*)	Aikido tradițional (Aikikai)	10 %
5	mediu*)	Aikido Yoshinkan (Shioda)	10 %
6	mare	Aikido competitiv (Tomiki)	5 %
7	foarte mare	alte arte marțiale de contact, competitive (Karate, Judo etc.)	5 %

*) mediu sau „normal” în concepția artelor marțiale, nu a „omului de pe stradă”;

**) Taijiquan este considerat de OMS „cea mai bună gimnastică medicală cunoscută” [3];

***) 10-20 % din public consideră Ki Aikido o activitate prea spiritualizată.

Unii specialiști sau experți marțiali ar putea considera *Aikido educativ* drept o versiune diluată a *Aikido-ului tradițional*, prea blândă și ne-„eficientă” într-o luptă reală cu adversari periculoși, în concluzie - o versiune „incorectă”. Opiniile lor ar fi corecte dacă eficiența sau corectitudinea educației s-ar măsura cu criterii privitoare la eficiența strict marțială, războinică; când însă țelul este educația publică de mase, pentru sănătate corporală și mintală, aprecierea se schimbă total. Eficiența în luptă nu contează în comparație cu eficiența educației caracterului.

Pentru a putea fi introdusă în școli ca **materie obligatorie de studiu**, o metodă de educație fizică trebuie să fie accesibilă cu adevărat **tuturor** elevilor (vezi condițiile pentru educația fizică de mase, pentru sănătate, la # 4.1.4). Astfel, în învățământul public se predau materiile adaptate posibilităților medii ale elevilor, nu la nivelul unor performeri dedicați. Nu toți elevii sunt olimpici, nu toți devin savanți, dar toți pot învăța o parte din știința matematicii, sau a fizicii, sau a istoriei etc., pentru a o folosi cu succes în viața lor.

La fel se pune problema și cu Aikido. Varianta *tradițională* propusă de Aikikai este prea solicitantă și oboseală pentru majoritatea oamenilor, nu poate deveni o educație fizică de mase. Câți oameni normali pot practica o artă marțială tradițională? Câtiva, cel mult 5%. Dar națiunea o constituie ceilalți 95%, care nu sunt în stare (nu le permite nici trupul, nici mintea, pentru a nu mai aminti că nici nu doresc) să efectueze mișcările aparent simple, dar în realitate foarte complicate și oboseală ale Aikido, sau să cadă mai vioi șamd. Rezultă că pentru masele largi de tineri, pentru școli, soluția optimă este *Aikido educativ*.

Există și pericolul degenerării, chiar al pervertirii Artei, datorită popularizării extensive. “*Orice sport care se democratizează ajunge ca fotbalul*”, zic gurile rele.

Numai că Aikido nu este sport. Iar pericolul deteriorării mijlocului educativ este un preț acceptabil, dacă în felul acesta se poate redresa situația actuală catastrofală,

de totală lipsă a educației fizice a tineretului. Să nu uităm că, de fapt, scopul real este educația fizică; *Aikido educativ*, exercițiile sale atractive, sunt și o momeală pentru a-i atrage pe oameni să facă mișcare, să transpire, să respire etc. Chiar dacă Arta ar pierde - societatea românească ar câștiga, prin creșterea competitivității internaționale a cetățenilor ei. În plus, pericolul degenerării s-ar referi doar la *Aikido educativ* – nu la cel clasic, care își va continua separat drumul tradițional, elitist. Sper că școlile tradiționale de Aikido vor constitui sursele de regenerare permanentă pentru varianta de mase (asemănător modului de funcționare al actualelor bănci de semințe, spermă etc.).

5.8. Aikido NU este o metodă de autoapărare fizică

Aikido este și o metodă de autoapărare corporală, concepută să răspundă în mod etic unui atac neprovocat. Când este folosită corect împotriva unui atac nedrept și violent, tehnica Aikido permite o neutralizare rapidă și clară, cu un control demonstrabil asupra tuturor aspectelor atacului și apărării, oferind posibilitatea unei autoapărări eficiente fără inevitabilitatea rănirii grave a agresorului.

În Aikido învățăm că tehnica de bază și politețea constituie fundația măiestriei. Elevii care nu țin seama de aceste condiții și se reped să învețe tehnici sau procedee de luptă sofisticate înainte de a-și însuși bine bazele, ridică o construcție frumoasă care nu are nici o fundație și din cauza asta se va prăbuși la prima furtună serioasă.

Acești elevi nu vor putea face față unui pericol adevărat.

Nu contează mărimea forțelor opuse. Aikido e o tehnologie de luptă care egalizează șansele adversarilor: un om pipiriu se poate măsura de la egal la egal cu un zdrahon. *Aikido s-a năcut în Japonia; dacă ar fi fost inventat de norvegieni sau nord-americani, precis că era nevoie să fii mare și solid ca să-l poți face*. Dar „*nu peștele cel mare înghite pe cel mic, ci cei iuți înghit pe cei înceți!*”, susținea un director de la firma BMW.

Aikido e o metodă de apărare pentru indivizi mici și firavi, nu pentru cei solizi, grei, înalți. Oamenii slabi nu pot folosi metoda obișnuită de luptă corporală bazată pe utilizarea greutateii proprii și a loviturilor. Loviturile lor nu sunt eficiente, n-au energie suficientă pentru a doborî un adversar mai greu (le lipsește masa și viteza). Într-o confruntare fizică ei sunt siliți să lupte cu alte mijloace pentru a învinge: în primul rând să evite încasarea de lovituri, în al doilea să folosească energia adversarului.

Pentru a lupta, în Aikido e nevoie nu de mușchi, ci de dibăcie. Nu se folosește deloc forța (musculară) a părții superioare a corpului, numai cea a picioarelor. Tehnica aceasta se însușește greu, iar cei mai mulți n-au răbdarea necesară. Deoarece le lipsește forța, doar cei slabi pot face Aikido corect, de la început. Eu n-am prea văzut oameni (inclusiv instructori!) cu greutatea peste 70 de kg. care să se miște corespunzător necesităților Artei, adică relaxat. Cine ar fi „prost” să aștepte,

muncind din greu până obține dibăcia – când orgoliul său instinctual îl mână să-și folosească *imediat* mușchii pe care deja îi are? Aceasta e în fond problema – de ce să amâni, când poți obține imediat plăcerea dominației? Dar scopul Aikido e tocmai lupta cu închipuirea și fudulia: *victoria adevărată este asupra ta (Masaka Agatsu)*.

Eficiența tehnicilor de luptă din Aikido se bazează nu pe forță sau violență, ci pe sesizarea și manipularea energiei (mișcării și voinței) proprii și a adversarului. Luptă se dă cu mâna goală, fără lovituri, cu principii de acțiune și concepții tactice foarte avansate.

Principiile de acțiune sunt: evitarea luptei; adaptarea răspunsului (apărării) la caracterul atacului (tărie, intenții etc.); randament cât mai mare (obținerea unui efect maxim cu minim de efort); economisirea energiei consumate și a mișcărilor folosite. Evitarea ciocnirii se realizează printr-o mișcare rapidă, dibace, și destul de consistentă a propriului corp – care nu e însă ușor nici de învățat, nici de efectuat.

Răspunsul la o agresiune are două etape:

- mai întâi cedezi – adică renunți la orgoliu, chiar și la o parte din avere (ca un fel de auto-pedepsire, pentru că ai fost atât de fraier ca să ajungi în situația critică);
- dacă gluma se îngroașă, contraatacul fizic (la care te pricepi, deoarece ai studiat Aikido). Pentru autoapărare, toate procedeele de Aikido trebuie efectuate ținând mereu adversarul de mână – mai ales când cade (pentru a amplifica șocul) și după aceea, pentru a i-o fixa, ori fractura (de exemplu folosind lovituri cu piciorul).

Deși Aikido este și o Artă marțială eficientă, faptul că tehnica se bazează pe sesizarea, controlul și comanda *Ki*-ului atât propriu cât și al adversarului, adică pe acțiuni greu de învățat, îi reduce popularitatea. Îndemânarea de a folosi *Ki*-ul poate fi însușită doar în 10-15 ani de studiu. Cine se angajează într-o luptă cu derbedei, fără a avea “kilometrajul” pe *Tatami* corespunzător unui nivel de 2-3 dan (adică o vechime de aproximativ 10 ani) poate mânca o bătaie strașnică. Aikido pierde amatori în folosul altor arte marțiale (violente!), care aparent pot fi învățate mai repede.

Uneori practicanții diverselor arte marțiale discută, chiar în contradictoriu, care ar fi cea mai eficace dintre ele. Se întâmplă să vorbească și despre Aikido, comparând merele cu pere - fără a ști sau a ține seama de premisele pe care se bazează acesta, total diferite de ideile celorlalte arte marțiale. Practicanții unor arte marțiale violente apreciază că Aikido e un fel de dans, neeficient într-o luptă „reală”. Dacă faci Aikido și cineva dorește să-i verifice eficacitatea, întrebându-te: “*am voie să te lovesc oricât de tare și de iute?*”, răspunde și tu cu altă întrebare: “*dar eu am voie să te trântesc oricât de tare și de iute pot?*”. Aikido te învață să învingi în conflictele de orice fel cu aproximativ 98% din oameni; mai rămân 2% (specialiști; criminali; bătauși; oameni răi din naștere), cu care confruntarea are rezultate nesigure. Pe de altă parte, șansele de a-i întâlni pe acești 2% sunt extrem de mici!

Unii practicanți mai tineri își închipuie că prin Aikido învață cum să se bată cu alți oameni. Fals! Deprinderile de luptă sunt numai o “primă de încurajare” dată începătorilor neconvinși, pentru a-i atrage să vină, să muncească și să transpire în

sala de sport. E adevărat că un *Aikidoka* (elevul din Aikido) învață să se bată eficient, dar confruntarea nu îi mai produce nici o plăcere. Dimpotrivă, ajunge la stăpânirea de sine și înțelepciunea de a evita orice formă de conflict, sau de a o rezolva fără “ciocnire”. Munca, greutatea nu e să ajungi să știi cum să te bați, ci cei de făcut pentru a învinge *fără luptă*. Ce atitudine vă pare mai productivă: să presupui că cei din jur sunt răi și te atacă, persecută, nedreptățesc; sau să știi că sunt bolnavi, că nu știu ce fac, și să-i ierți, ajuți, îndrepti, educi? Pentru a face pace contează mai mult capacitatea de a convinge, nu cea de a lovi (sau bombarda etc.). Nu uita *niciodată* că pentru o ceartă, conflict, sau luptă, e nevoie de *(cel puțin) doi scandalagii!*

Aikido nu este un sistem de luptă – ci o *Cale pentru a NU lupta*, care urmărește nu învingerea adversarului pentru susținerea sau creșterea trufiei elevului, ci tocmai dispariția ei. Valoarea Aikido-ului stă în faptul că promovează calități umane diametral opuse celor folosite în situațiile conflictuale de “pe stradă”. Prin antrenamentele specifice, elevul își schimbă corpul și spiritul, mentalitatea și înfățișarea lui devin ale unui învingător, iar conflictele se “feresc” din calea sa.

Aikido ≠ autoapărare	Aikido >> autoapărare
-----------------------------	------------------------------------

Autoapărarea se poate însuși într-o săptămână (tehnica, nu eficiența) – în schimb pentru (educarea caracterului cu) Aikido nu ajunge o viață.

Aikido nu-l învață pe elev să se „bată” pentru a câștiga o luptă sau o competiție (activități care până la urmă nu sunt decât întreceri de fudulie), ci să se poată apăra împotriva unui atac *mortal*, și mai mult, să se abțină de la distrugerea adversarului - deși ar pute-o face. Secretul – și tăria - Aikidoului nu stă atât în pregătirea fizică și tehnica de luptă corporală, cât în pregătirea pentru lupta mentală (vezi # 11.3). Avantajul său nu e că te învață lupta cu alții – ci lupta cu tine însuși. Deși, într-un târziu, cine insistă și persistă la antrenamente va înțelege că succesul în orice confruntare vine “de la sine” dacă te pregătești din timp: adversarul cade (este neutralizat), fata cedează, banii se adună.

Pe patul de moarte un țaran și-a împărțit averea în mod egal celor doi fii ai săi, Tanaka și Takeda. Tanaka era mătăhălos, bătauș – și căsătorit. Takeda era mai mic, dar om bun – și holtei.

După moartea bătrânului, un timp lucrurile au mers bine: fiecare frate își cultiva pământul și își vedea de treaba lui. La o vreme, nevasta lui Tanaka începu să-și prelucreze soțul, cum că împărțirea moștenirii în două părți egale nu fusese corectă – căci el avea și nevastă, iar Takeda nu. După mai multă ciocăneală, Tanaka se duse la frate-su și-i ceru o bucată de pământ, justificând cu argumentele nevastă-sii. Takeda, mai mic, mai conciliant, acceptă fără multe vorbe. Și iar fu liniște o vreme, până când nevasta lui Tanaka se gândi că dacă a fost așa de ușor să ia o bucată de pământ dela Takeda – de ce să nu-i ia TOT pământul. Și dă-i și prelucrează-l pe Tanaka, până ce acesta, îndochinat la culme, se duse să-l alunge pe frate-su. Acesta protestă cât putu, dar Tanaka îi trase o bătaie strașnică și-l aruncă pe drumuri. Takeda căută ajutor la rude, la

vecini, la primărie - dar, deși îi dădeau dreptate, nimeni nu avu curajul să intervină, căci toți știau de frica lui Tanaka. Așa că bietul Takeda fu nevoit să plece în lume și să trăiască din mila publică.

Tot mergând din loc în loc, se întâmplă să întâlnească niște călugări de la mănăstirea Shorinji, care făceau demonstrații de lupte. Află el ce-i cu aceștia, și-i veni ideea să meargă la mănăstirea lor. Zis și făcut: ajunge la poarta mănăstirii și cere audiență la stareș. Ii povestește acestuia toată biografia și-l roagă să-l învețe să se bată, ca să-și recapete pământul.

Stareșul cugetă un timp, apoi zise: "mă Takeda, noi avem aicea reguli foarte stricte și dure. Dacă tu le știi și ești hotărât să le respecti, eu te primesc". Takeda se aruncă la picioarele acestuia, mulțumi din inimă - și intră în porție.

A doua zi stareșul îl luă într-un colț al curții mănăstirii și zise: "până înveți cum să te bați, e nevoie să te înzdrăvenești, să prinzi putere. Uite aici un tușiș și un vișel. Treaba ta e să iei vișelul în brațe și să sari cu el peste tușiș de 50 de ori dimineața și de 50 de ori seara. Între timp mai dormi, mănânci și muncești pe-aici prin mănăstire". Takeda de colo: am înțeles, să trăiți.

Și o ținu cu săriturile zi de zi, lună de lună, an de an. Takeda își vedea conștiincios de sarcină și de treburi, viața curgea liniștită. După vreo trei ani, ce să vezi: tușișul devenise copac, iar vișelul ditamai vaca. La un moment dat tânărul își aduce aminte de ce venise el la mănăstire și ceru din nou audiență la stareș. Când acesta îl primi, Takeda zise: "Venerabile, oare n-am căpătat eu destulă putere ca să trec și la învățarea metodelor de luptă?"

Stareșul îl privi, se duse cu el să vadă cum sare cu vaca în brațe peste copac și zise: "bravo, nu mai ai ce învăța la noi; poți pleca acasă, du-te și ia-ți pământul moștenit și lucrează-l liniștit. Ia si vaca cu tine, ți-o fac cadou". "Aoleo", zise Takeda, "dar eu n-am învățat să mă bat; păi ce mă fac dacă vine frate-mio și mă bate iar?". Stareșul zise: "nu faci nimic alta decât iei vaca în brațe și fugi spre el să-i dai bună ziua!"

Bietul Takeda, ce să facă, știa regulile: spusele stareșului nu se discută, ci se ascultă. A plecat cu vaca acasă și s-a apucat cu inima îndoită să-și lucreze pământul, pe furiș. Când a auzit de întoarcerea lui Takeda, Tanaka s-a supărat, apoi s-a repezit să-i tragă o bătaie soră cu moartea. Takeda l-a văzut de departe. Imediat l-a cuprins frica, până când și-a amintit vorbele stareșului. A luat atunci vaca în brațe și a pornit cu ea în fugă să-l întâmpine pe frate-su.

Când a văzut ce forță căpătase Takeda, Tanaka a rămas crucit, n-a mai zis nici păs - s-a întors și a luat-o el la goană.

E ușor să învingi fără luptă - după ce te-ai pregătit "la sânge". La început Takeda era slab - așa cum suntem mai toți. Pentru a supraviețui în această situație, era silit să ia bătaie și să facă compromisuri, să fie sărac și duplicitar, să trădeze și să dea șpagă - ca aproape noi toți. Meritul lui Takeda e că a gândit și a vrut: a înțeles care îi este slăbiciunea (defectul), ce are de făcut pentru a se schimba, a luat măsuri pentru îndreptare și s-a ținut cu încredere de treabă până la capăt. N-a mai acceptat

să tot fie victimă - și prin efort susținut a reușit.

Defectul oricărui om nu e că are defecte - ci că nu face nimic pentru a și le decoperi și corecta. Așa că repet: *victima e vinovată de ceea ce pățește!*

La noi e răspândită mentalitatea că răufăcătorul ar fi vinovat. Fals: el e o victimă a vieții; fie e needucat, fie e deranjat la cap. În schimb, cei agresati, loviți, furați etc., sunt cel puțin sănătoși la cap. E vina lor că nu s-au pregătit pentru a face față unor astfel de accidente - *inevitabile!* Învingătorul mai întâi învinge (se pregătește), apoi dă lupta; viitorul învins mai întâi luptă - și după aia pierde, se vaită... (Sun Tzî).

Uneori, din motive pedagogice, instructorul împrumută exerciții de la alți profesori, din cele văzute la stagiile altor arte marțiale sau din alte izvoare. Însă pentru a fi eficient în luptă, Aikido n-are nevoie de procedee noi, preluate de la alte arte marțiale (deși nici nu-i strică). În Aikido sunt suficient de multe procedee, care fac față oricărui fel de atac. Chiar și loviturilor de picior, chiar și luptei la sol. Fiecare *Aikidoka* trebuie să se străduiască în continuu pentru îmbunătățirea tehnicii, pentru a se mișca cu mai multă continuitate și energie, pentru a-și mări eficiența - fără a cădea în violență.

Într-o luptă "reală" nu se mai execută procedee corecte, ca la un examen de centură, ci mișcări instinctive (dar conform celor învățate în *Dojo*) - iar adversarul cade (și se lovește rău)! Căci, furați de peisaj, putem să credem că ceea ce se face de obicei în *Dojo* e totalitatea Aikido. Adevărul e altul: concepția Aikido despre lupta corporală reală este foarte largă și diversificată, dar și pragmatică. Se povestește că *O Sensei* dădea examenele de grad nu în *Dojo*, ci în cârciumile din port. În timp ce el bea o bere, elevii-candidați se băteau „pe bune” cu cei mai răi scandalagii, apoi căpătau centura pe care o meritau - după cum aprecia profesorul.

Aikido NU este (doar) autoapărare, iar autoapărarea NU poate fi (doar) Aikido. Sigur că poți să te aperi folosind tehnici sau mișcări de Aikido; dar diferența e foarte mare.

Strategia, adică concepția globală a Aikido despre viață și moarte, despre apărare și luptă, înseamnă: non-violență, iubire față de tot și toate, pregătire și construcție, bunăvoință și prevedere, înțelepciune și evitare, dar totodată și onoare, sacrificiu de sine, corectitudine morală.

În schimb, pentru o *autoapărare (disperată)*, **tactica** de acțiune practică înseamnă să faci orice poți, „fără nici o reținere”: fără reguli sportive, fără a mai respecta regulile din *Dojo*, fără idei preconcepționate de civilizație, fără iubire de oameni, doar cu calm. Este o luptă pe viață și pe moarte, un „război” total, în care sunt permise toate manevrele, de la violență și animalitate până la concepțiile savante din „*Arta războiului*” lui Sun Tzî, de la lovituri la mușcături și de la scoaterea ochilor până la dezmembrarea adversarului cu orice unealtă disponibilă. Nu există vreo interdicție de a folosi acțiuni distructive, dar este interzis de a le folosi fără un motiv justificat. N-ai voie să te lași învins, când ți-e amenințată cu răutate integritatea corporală sau chiar viața.

Evident că pentru a reuși să pui în practică această varietate de idei și deprinderi practice este necesar un studiu îndelungat și aprofundat, care nu e la îndemâna oricui. El e greu de făcut și din cauză că nu poți găsi condiții (și parteneri) de antrenament apropiate de necesitățile luptei reale. Nu poți învăța să te bați decât participând la bătăi adevărate. Nu e suficient dacă înveți tehnica de luptă, mai trebuie să știi și să încasezi, chiar să fii rănit, după cum e nevoie și să știi cum e când îl lași lat pe adversar sau îi rupi ceva.

Dar „bătăile adevărate” nu constituie o preocupare a *Aikido pentru toți*. Practicantul obișnuit are alte foloase. Pentru a putea aprecia Aikido la adevărata sa valoare este nevoie de o privire în perspectivă, adică de spiritualitate, estetică, milă, plăcere, fără a uita iubirea. Când Aikido e practicat pentru autoapărare, căutarea firească a eficienței maxime împinge obligatoriu elevul spre *Aikijutsu*. Numai dacă faci Aikido pentru educație poți ajunge la împăcarea cu ceilalți. Minte și corpul se influențează reciproc, așa că nu poți să iubești oamenii dacă te antrenezi să-i bați rău, să-i termini. Deși *iubirea* nu se numără printre criteriile cu care se măsoară de obicei eficiența marțială, *O Sensei* insista că *este esența Aikido-ului* (vezi # 6.4). În plus, iubirea de oameni te ferește de conflicte!

Societatea modernă are nevoie de Aikido; dacă Arta nu exista, ea ar fi trebuit inventată! Din punctul meu de vedere, se apropie (prea repede) ziua în care voi da ochii cu cel mai de pe urmă adversar. În zecile de ani de când mă antrenez n-am avut niciodată nevoia să folosesc un procedeu de luptă în afara *Dojoului* – așa că nu mă mai interesează “eficacitatea” într-o încăierare; în schimb, întâlnesc mereu conflicte verbale și mă preocupă încă modul cum să le rezolv (vezi # 11.5).

5.11. De ce (să) facem Aikido?

Pentru a scoate maximul de profit din studiul Aikido e bine să știi ce vrei și ce aștepti de la tine, de la antrenamente și de la viața ta. Poate e momentul să răspundem întrebării:

► De ce să facă Aikido toți oamenii?

Pentru motive **personale**: spre a obține unele, sau toate câștigurile individuale și colective enumerate mai înainte; pentru a deveni mai conștienți și mai stăpâni pe viața lor.

Pentru **interesul comun**: spre a deveni indivizi și cetățeni mai buni. Am văzut că:

- omenirea se sedentarizează și pentru supraviețuire trebuie să facă mișcare;
- violența se răspândește și toți oamenii sunt siliți să învețe autoapărarea;
- dar ei sunt în general incapabili să practice o metodă de apărare dură, violentă; deci rezultă că **toată lumea e nevoită să învețe o artă marțială neviolentă**.

Aikido poate vindeca toate racilele societății moderne: sedentarism, stres, supraalimentare, subdezvoltare, orgoliu, nesimțire, depresie, nebulie. Aikido

contribuie la armonizarea comportamentelor: pe femei le ajută să devină mai „bărbate”, să capete o atitudine mai masculină (voluntară, intransigentă etc.); pe bărbați să devină mai feminini (să cedeze, să fie politicoși etc.), pe copii - mai disciplinați, pe bătrâni – mai vioi. Pe toți îi ajută să se împlinească, să-și „rotunjească” personalitatea prin însușirea unor caractere complementare celor înăscute: pe proști îi învață să gândească, pe filozofi să acționeze, pe timizi să se înfigă, pe orgolioși – să se abțină, pe fanaticii încrâncenați să se relaxeze etc. Mijloacele pedagogice implicate de Aikido au virtuți educative excepționale, din cauza antrenamentului cu partener: frica de moarte – lecuiește elevul de lene, de neatenție; căderile obligatorii – vindecă lenea, trufia, egoismul; contactul corporal și socializarea obligatorie – tămăduiește elevul de izolare, egoism.

Cu ajutorul Artei practicantul poate rezolva probleme uriașe, de existența cărora nici nu-și dădea seama, sau căror nici nu s-ar fi așteptat să le poată face față. Tocmai de aceea el află, știe, poate face, mai multe decât orice om care nu studiază Aikido. Ea este o unealtă deosebit de utilă și puternică, multilaterală, multifuncțională.

Foloasele obținute prin studierea Aikidoului sunt numeroase și variate, diferite de la elev la elev, în funcție de personalitatea sa. Pe unii îi ajută să-și echilibreze spiritul – prin împăcarea cu sine și liniștea sufletească. Alții își vor îmbogăți viața, ajungând la un nivel mai ridicat de autorespect, încredere în propriile forțe și autodisciplină. Iar alții se vor bucura că le-a crescut vitalitatea, forța, rezistența, elasticitatea, că sunt în stare să-și apere singuri persoana sau familia.

Aikido te învață să *faci* fapte bune - dar și *cum să le poți face*.

Cu ajutorul Aikido putem lupta cu „prostia”, respectiv cu animalitatea din om; dar câți oameni doresc asta? Mulți se întreabă: de ce să evoluez? Ce „câștig” aş avea, ce foloase mi-ar aduce „dezvoltarea personală”? Aparent nici un folos, dacă judeci cu mintea lor: Aikido nu contribuie la satisfacerea mai ușoară, sau mai deplină, sau mai frecventă, a instinctelor. Cel mult, le poate domoli și relativiza.

Tot așa, uneori elevul obosit se întreabă: de ce să îndoii genunchii mai mult, de ce să cobor mâna tocmai până ating solul, de ce să nu execut procedeul într-un mod mai ușor – de exemplu aplecând corpul și folosind forța brațelor? De ce să mă chinuiesc să fac varianta mai grea (pentru mine), să muncesc mai mult, când, iată, reușesc să-l dobor pe partener și în modul cum fac eu (aparent mai ușor)?! Răspunsul Artei este clar: pentru că Aikido nu este o metodă de bătaie sau luptă cu altul sau alții, ci numai cu tine însuși. Cu lenea, păcatele și dracii tăi personali. De aceea faci Aikido, de aceea ne străduim cu toții – ca să ne vindecăm de trufie, să ne stăpânim instinctele, să ne depășim animalitatea – cu prețul oboselii.

Rezultă că oamenii se lasă destul de greu atrași să se apuce de Aikido. În acest scop ei pot fi convinși fie prin argumente raționale, fie momiți cu „acadele” (prezentându-le de exemplu Aikido drept un sistem miraculos de autoapărare, sau ca un panaceu pentru suferințele lor, sau ca o plăcută ocazie de socializare cu sexul opus), sau atrași de exemplul charismatic al instructorilor. Pe de altă parte, copiii

sau tinerii ar putea fi siliți să facă Aikido, la fel cum sunt siliți să se alfabetizeze. Mai bine te apuci din timp de Aikido, decât să te trezești că nu știi cum să lămurești boala, sau necazul, sau dușmanul, să te ocolească.

S-ar putea să fie prea târziu...

Un ateu se plimba într-o pădure, admirând frumusețile naturii. La un moment dat, în spatele lui aude zgomote ciudate. Când se întoarce, vede un urs ca-n povești: mare, frumos, sănătos și cu poftă de mâncare. Îngrozit, o ia la fugă, însă ursul avea condiția fizică mai bună, așa că îl urmărea conștiincios... La un moment dat, tipul se împiedecă și cade. Ursul îl apucă de un picior și omul, înebunit de frică, răcni: "Doamneeee, ajută-mă!!!"

În clipa următoare, timpul se opri, ursul îngheță în poziția în care se afla, pădurea încrămeni, o tăcere mormântală se așternu peste tot și o lumină se revărsa din cer. Tipul, șocat, auzi o voce bubuitoare: "Toată viața ta Mi-ai negat existența, le-ai explicat și altora că sunt un mit, ai pus toată creația Mea pe seama întâmplării cosmice... și vrei acum să te salvez? Pot eu să cred că deodată te-ai convertit la Credință?"

Uitându-se emoționat la lumină, ateul răspunse: "Ar fi o ipocrizie să pretind că am devenit brusc credincios și că aș avea vreun drept la izbăvire; dar măcar fă-l pe urs să devină creștin!"

"Așa să fie" răspunse vocea. Apoi, lumina dispăru, timpul reîncepu să curgă, zgomotul pădurii reveni, totul prinse din nou viață. Ursul dădu drumul din gheare ateului, care rămase lat pe sol, apoi își împreună labele din față și mormăi evlavios: "Doamne, binecuvântează aceste bucate. Amin".

Eu nu cunosc o educație fizică de mase mai bună sau mai utilă ca Aikido. De aceea cred că avem interesul să o folosim cât mai repede, cât mai bine, cât mai mult și cât mai corect. Numai așa am putea reuși să facem față problemelor vieții, să generalizăm și să accelerăm progresul, ajutându-ne unii pe alții să devenim *cu toții* mai evoluți, mai competitivi, mai fericiți, în lumea modernă și cea viitoare.

Din păcate, societatea în ansamblu nu și-a dat încă seama de valoarea Aikido, astfel că nu au apărut încă (?) motivații comunitare pentru o practică de mase. Sistemul de învățământ oficial nu folosește Aikido ca metodă de educație fizică.

Pentru ca practica Aikido să se generalizeze, mai ales la tineri, ar fi nevoie să se înmulțească mai întâi numărul amatorilor benevoli, lămurii sau convinși. În al doilea rând va fi nevoie de introducerea Aikido în *curricula* școlară, la licee și universități.

► De ce se apucă oamenii de Aikido?

Motive personale pot fi multe, începând cu satisfacerea „păcatelor biblice”: fudulia, invidia, furia, lenea, plăcerea sexuală – sau din contră, pentru ispășirea lor, până la necesități mai evolute, specificate de *Maslow*. Iată câteva motive evidente:

1. Orgoliul este motivația principală deopotrivă a elevilor și instructorilor, care se apucă de o artă marțială. El se exprimă însă prin dorințe mai subtile:

1.1. Dorința de îmbunătățire a imaginii (look). Această preocupare este vanitate curată, narcisism, căci pentru orice activitate normală nu e nevoie de biceps și umflați sau de un abdomen supt.

1.2. Dorința de a face impresie. Cine are nevoie să se proclame mare și tare, nu este ceea ce pretinde (sau crede). Mulți indivizi umblă după tot felul de diplome și certificate, care susțin aberații. Respectivii știu că pretențiile lor nu pot rezista unei analize mai atente, așa că ei descurajează scepticii, susținând că n-ar fi politicos să li se ceară dovezi, referințe, atestate. Cei cu adevărat valoroși nu sunt deranjați de sceptici, pentru că au cu ce dovedi, așa cum a făcut și Iisus cu Toma necredinciosul: „*pipăie și te vei convinge!*”.

1.3. Dorința de putere: pe lângă rezolvarea problemei lipsei respectului de sine, această motivație caută și răspunsul la diverse întrebări istorice, filozofice sau personale. Deși în cantitate mică dorința de putere este ceva bun, învățând să te bați se dezvoltă un Ego care, în loc să rămână la nivelul minim necesar, se umflă până ce fudulia necenzurată dă pe din afară. În felul acesta se poate ajunge la brutalizarea celor mai slabi. Sunt multe feluri de victime brutalizate: copii de către derbedeii minori, recruți de către gradați, mici întreprinzători de către fisc, tâlhari sau gangsteri, cetățeni de către poliție sau armată. Întrecerea băieților „de băieți” este pricina multor conflicte. Chiar dacă unii *macho* au ceva minte și se măsoară cu egali, cei mai mulți n-au deloc și se bucură chinându-i pe cei slabi, care le ajung în plasă. *Puterea corupe!* Deși Aikido nu ar trebui să convină perversilor care caută adrenalină, în cursul antrenamentelor ei reușesc totuși să răstălmăcească uneori Arta conform fandaciilor lor, explicând doct partenerilor pe care îi torturează „justețea” mișcărilor cu care îi chinuie.

E interesant de notat că aceleași brute sunt considerate „bune”, când cel care face aprecierea e de aceeași parte a baricadei cu ele, și „rele” - când evaluatorul se află de partea victimei.

2. Dorința de siguranță fizică. Dorința de a învăța o artă marțială numai pentru autoapărare personală este o motivație periculoasă, întrucât motivațiile imorale duc la rezultate imorale (și chiar când n-o fac, puterea totuși corupe). Întrebarea de pus, dar neexprimată de obicei, este: ce vrei să aperi, *Eul* interior sau cel exterior? Dacă e vorba de cel interior, atunci metodele de apărare pot fi de natură magică, filozofică, religioasă sau șamanică. Deși multe arte marțiale tradiționale cuprind învățături de acest tip, problema conduce spre altfel de soluții, ce cuprind: drogurile psihotrope, comportamentul ritualistic, sau pericolele asociate posedării demonice. Dacă însă e vorba de protecția Eului exterior, motivația ascunsă pentru practicarea Aikido poate fi lăcomia, frica, furia, dorința sexuală ș.a.m.d.

3. Dorința de a face parte dintr-un grup:

3.1. Dorința de a juca teatru: majoritatea oamenilor, cu excepția celor bolnavi mintali, preferă violența virtuală celei reale. Un exemplu sunt filmele de aventuri, dar aproape toate demonstrațiile publice și private sunt cam același lucru: surogat de realitate. Dacă e vorba de o simplă distracție, atunci păcatul privitorilor este

lenea, iar a autorilor lăcomia. Când apare și sânge, intervine aspectul sadic al plăcerii sexuale.

3.2. Apartenența la un grup: dacă socializarea este voluntară, această dorință duce în cel mai bun caz la iubirea de oameni. De obicei însă conduce la brutalitățile, abuzurile verbale sau sexuale și crimele - atât de răspândite în cadrul găștilor, bandelor, militarilor, familiilor. Dimpotrivă, persoanele care fac Aikido au relații prietenoase și cooperante atât pe saltea cât și în afara Dojo. Relațiile dintre elevi pot deveni un izvor important de stimulare și suport social.

4. Dorința de autoîmplinire:

4.1. Mântuirea prin suferință: mântuirea înseamnă eliberarea cu forța, așa că mulți practică o artă marțială ca un fel de autobucuire. Hotarul dintre mântuirea prin suferință și sadomasochism este foarte imprecis.

4.2. Eliberarea (iluminarea): mulți practicanți subliniază capacitatea Aikido de a promova armonia spirituală interioară a practicantului, a relațiilor individului cu semenii, sau cu energiile spirituale transcendente. În cazul acestei motivații se caută eliberarea sufletului mai mult prin credință decât prin fapte. În teorie, o Artă marțială studiată pentru acest scop îi eliberează și pe elevi și pe instructori de tirania aparențelor și-i expediază pe Calea spre unificarea cu *adevărată realitate*. Prima treaptă pe această Cale, obligatorie, este învățarea priceperii de a distinge între fantezii și realități. Or, din păcate aproape toți oamenii sar peste ea. Chiar dacă spre vârful muntelui duc multe Căi, și mai numeroase sunt cele care duc spre Greșală.

4.3. Plăcerea (pur și simplu): pe de o parte din cauza endorfinelor (hormonii plăcerii) produse de orice efort fizic, pe de alta din cauza unei înclinații native a unora spre genul de activitate specific Aikido.

4.5. Dezvoltarea personală: îmbunătățirea sănătății; auto-educație etc.

Motivația aceasta e cea mai rațională, dar și cea mai rar întâlnită. De exemplu, numeroși părinți și bunici își aduc copiii sau nepoții la Dojo și în continuare stau și se uită la antrenament, pierd vremea, nu intră și ei pe saltea.

Un pescar, agasat de chibițul care-i stătea de vreo două ore în spate urmărindu-l cu multă atenție, i se adresează: "vă place așa mult pescuitul?".

"Grozav de mult" răspunse chibițul.

"Atunci, de ce nu vă apucați de pescuit?".

"Păi", fu răspunsul, "n-am nici răbdare, nici timp"...

Eliberat de constrângerile oricărui sport competițional, Aikido permite elevului să se concentreze asupra răspunsurilor personale la provocările fizice și asupra capacității de a stabili relații constructive cu ceilalți oameni. Cum spunea *O Sensei*: *adevărată victorie e numai asupra ta însuși*. Dojo oferă un spațiu protejat, în care fiecare își poate descoperi, analiza și dezvolta capacitatea proprie de noblețe și josnicie, de liniște și agitație, de concentrare și neatenție.

5. Dorința de a înțelege mai bine Lumea

5.1. Curiozitatea: de a afla ce este și cum funcționează un anumit sistem de luptă. Câțiva din curioși se lipesc, căci descoperă în continuu noi aspecte ale sistemului, dar alții se plictisesc și pleacă să caute ceva mai excitant.

5.2. Plăcerea estetică: mișcările Aikido sunt curgătoare și grațioase. Ele sunt plăcute și la privit, și la efectuarea lor - după ce se depășește neîndemânarea inevitabilă la început. Coordonarea armonioasă a mișcărilor a doi sau mai mulți indivizi produce o coregrafie de mare efect - și satisfacție - artistic.

În practică, orice individ este mânat de mai multe motive deodată. Să mai notăm că în fiecare categorie de motive există posibilitatea manifestării și a binelui și a răului. Așa că indiferent „de ce” se străduiește elevul să înainteze pe *Calea războinicului*, până la urmă contează „ce face”, ce dovedește în fiecare zi.

Pe vremuri, un călător străin întâlnește pe drum un om ce căra cu roaba un pietroi mare și-l întreabă ce face. Acesta, obosit și furios, îl lămuri că seniorul local își chinuie supușii, punându-i să facă muncă obligatorie pentru construirea unei clădiri uriașe - de care, zice omul, nimeni n-are nevoie, mama ei de viață!

Merge drumetul mai departe și nu după multă vreme întâlnește alt om, care căra și el un pietroi la fel de mare.

- Ce faci? îl întreabă și pe acesta. Omul îi răspunse: câștig și eu o pâine, bine că am găsit ceva de lucru, ca să-mi pot hrăni familia.

- Dar la ce lucrezi?

- Ia, primăria construiește o biserică mare.

Drumetul merse mai departe, cugetând la diferența de opinie a celor doi oameni față de o aceeași situație. Dar curând întâlni un al treilea om, care și el căra un pietroi la fel de mare.

- Ce faci? Întreabă străinul.

- Cum ce fac, n-ai auzit? se miră cărăușul.

- Ce să aud?

- Păi, noi construim aici cea mai minunată catedrală din toată țara. De mult ne străduim să adunăm bani pentru ea. Și acuma, în sfârșit ne-a ajutat Cel de Sus, am pornit-o. Împreună cu seniorul, toată lumea din ținut contribuie la realizarea acestei biserici, care cum poate. Eu și alții căram pietre, alții ridică zidurile, unii mai pricepuți sculptează și tot așa. Mulțumec lui Dumnezeu că am apucat să trăiesc bucuria asta. Să vii negreșit s-o vezi când va fi gata, o să fie adevărată minunăție și noi toți vom fi fericiți.

Fiecare găsește în Aikido ce caută, mai bine zis găsește ce aduce, la fel ca în hanurile spaniole de pe timpuri, sau în refugiile montane de azi - unde găsești adăpost, dar de mâncat ai doar hrana (și căldura sufletească) adusă de-acasă.

Aikido înseamnă mișcare, deci necesită consumul conștient al unui efort fizic și mintal propriu. Înseamnă transpirație proprie și nu poate fi practicat ca un spectator, de către un delegat, înlocuitor cu procură. Până la urmă, la fel ca în viața adevărată,

cum îți așterni - așa dormi. Toate pilele, sforăriile, eschivele, cu care încerci să înșeli viața - se întorc până la urmă împotriva ta. Dacă nu-ți faci singur, n-ai!

Elevul pasionat de Aikido e invidiat de cunoscuți, care îl consideră norocos că are timp și putere să mai facă „sport”. În realitate, exercițiul e la îndemâna oricui! Nu e nevoie decât să consideri antrenamentul la fel de necesar ca și mâncarea. Iar contactul cu un profesor bun te poate împinge spre performanțe captivante: căutarea eficacității optime, respectul pentru celălalt...

Aikido nu transformă elevul într-o mașinărie de luptă, ci îi oferă mijlocele fizice și mentale cu care să-și atingă scopul – *oricare ar fi acela*. Spre deosebire de artele marțiale violente, care măresc încrederea de sine a elevului dar totodată încurajează și aroganța produsă de puterea dobândită, Aikido îi dă liniștea sufletească bazată pe convingerea că se poate apăra fără a fi nevoie să-l distrugă pe agresor.

Indiferent că practici sau nu Aikido, poți să înveți sau să muncești o viață întreagă fără a fi sigur că atingi iluminarea. Această perspectivă nu are de ce să dezarmeze practicantul, împingându-l să renunțe la efortul cerut de cunoașterea și perfecționarea sinelui. Fie că se apucă de Aikido din cauze spirituale sau din cauze corporale – ambele sunt o motivație la fel de bună. Adevărata problemă e perseverența! Câștigul pentru sănătatea deopotrivă mintală și corporală justifică cu prisosință efortul necesar participării regulate la antrenamente, fără a alerga însă după eficacitate tehnicii și nici a te speria de cei mai tari ca tine.

Mulți practicanți Aikido nu vor să obțină gradații mai mari (mai mulți dani), ci urmăresc schimbarea modului lor de viață. Centurile colorate sau negre reprezintă doar o apreciere a experienței și priceperii purtătorului. Ca orice acțiune omenească, și aceasta poate fi greșită. Gradația nu poate măsura caracterul și valoarea omului, ci doar îndemânarea lui de a răspunde la un examen. Care, în cazul centurilor colorate verifică memoria candidatului, iar pentru gradațiile dan – calitatea mișcărilor. În fond, pe saltea există numai instructori și elevi. Nu te lăsa orbit de onoruri sau de laude.

Aikido folosește oricui, nu doar câtorva centuri negre. Ea este o sculă cu care putem obține numeroase foloase pentru viața noastră, dacă VREM aceste foloase și dacă FACEM ceva pentru a le căpăta. Rezultatele sunt proporționale cu efortul și entuziasmul investite în antrenamente. Orientalii susțin că pentru succesul lecției, e nevoie și ca elevul să vrea să învețe, sau: *când elevul se coace, apare învățătura (profesorul)*. Timpul le dreg pe toate; dar noi ne închipuim că nu mai avem timp!

Pentru progres e nevoie de echilibru, înțelegere, educație, muncă și răbdare. Nu poți da ceva unui om nepregătit să-l accepte. *Strici orzul pe găște*. De aceea uneori răspândirea Aikido **începe cu re-educarea** noilor elevi, frecvent lipsiți de cele mai elementare noțiuni de logică și civilizație, de vitalitate și îndemânare fizică.

Deoarece asigură educația și dezvoltarea tuturor componentelor ființei omenești: **corp – minte – suflet**, Aikido influențează în bine și sporește întreaga viață a elevului. Dar nu este un **scop** în sine (deși poate fi unul, pentru profesorii profesioniști), ci o **sculă**, ca matematica, sau priceperea de a utiliza calculatorul.

Dobândirea cu ajutorul Aikido a iubirii sau armoniei între oameni, a sănătății sau a demnității – sunt acțiuni similare ascuțirii cuțitului sau perfecționării unei limbi străine (scopuri intermediare), nu însă țeluri principale. Aikido nu-ți dă de mâncare. Oamenii sunt siliți să-și câștige pâinea și să caute alte țeluri în viață, eventual un scop comun, de grup, spre care să se îndrepte folosind Aikido.

► De ce se lasă oamenii de Aikido?

Din păcate, sunt mulți cei care „miros” *Dojo* și apoi nu mai calcă pe acolo. Motivele pot fi: lenea, lipsa de răbdare, teama de efort, insatisfacția că nu apar „vânătași” după un antrenament și multe altele. Cauza mai profundă o constituie însă faptul că nimeni nu dorește să se civilizeze de bună voie.

5.11. Proiectul : În fiecare școală românească – un *Dojo*!

Cum se poate face o educație generală mai bună?

Cum putem avea educatori mai buni?

Am văzut că Aikido poate contribui substanțial la rezolvarea acestor probleme. De aici rezultă oportunitatea răspândirii acestei educații fizice pe scară cât mai mare. Desigur, alături de alte învățăminte strict necesare oricărui tânăr (și adult): capacitatea de deplasare (alergare, sărituri, cățărare, înot, ski etc), capacitatea de autoapărare, capacitatea de a acorda primul ajutor etc. Dar e foarte greu să atragi tinerii să facă sport de bună voie, practic imposibil, deoarece educația lor de până acum a fost greșită.

Soluția cea mai bună pentru **generalizarea practicii Aikido** este introducerea ei ca materie de studiu obligatorie în gimnazii, licee, școli postliceale și universități – atât pentru elevi sau studenți, cât și *pentru cadrele didactice*. Printr-o astfel de reformă curriculară s-ar putea rezolva foarte multe probleme de fond care afectează atât învățământul actual cât și societatea în ansamblu, putând chiar apare o speranță pentru viitor.

Aikido este o activitate educativă de folos public care trebuie finanțată de stat!

Punerea în practică a Proiectului: **„un Dojo în fiecare școală românească”** pentru generalizarea *Aikido* **educativ** în școli, ar necesita un mare număr de instructori, sau reciclarea profesorilor de sport. Acest aspect constituie cea mai mare problemă practică. Cealaltă dificultate ar fi apariția unui *Dojo* (vezi # 9.2) în fiecare școală, dar asta nu înseamnă o construcție nouă, conform arhitecturii tradiționale japoneze. E bună orice sală de sport existentă și funcțională, pentru că un *Dojo* nu e un moft exotic, ci doar o simplă încăpere în care se face o educație corectă și serioasă, cu ajutorul transpirației. Este adevărat că sunt necesare saltele, care să poată fi strânse sau desfășurate conform programului și necesităților. În susținerea conceptului de **sport școlar cu caracter utilitar**, sigur că în orice Dojo școlar se pot învăța sau practica **și alte arte marțiale**, nu doar Aikido!

Practicând Aikido, tinerii ar putea profita de numeroasele avantaje enumerate mai înainte, dezvoltându-și o *mente sănătoasă într-un corp sănătos*. Pe lângă efectul sanogen și educația multilaterală, mulți adolescenți vor afla că pe lume mai există și altceva decât mobil, calculator, modă, vodcă ori manele, iar alții pot găsi un scop în viață: să-și ajute semenii.

La fel, cadrele didactice ar profita și ele atât din punctul de vedere personal (sănătate corporală și mintală), cât – mai ales – din punctul de vedere profesional. Disciplinarea elevilor datorită studierii Aikido ar fi de mare folos pentru procesul de învățământ. În plus, exercițiile fizice practicate împreună de profesori și elevi ar crea între tineri și adulți relații de colaborare nemaiauzite, stabilindu-se o solidaritate umană (biologică) fericită pentru rezultatul școlarizării unora și viața profesională a celorlalți. Ce elev ar mai avea curajul să nu respecte la ore o profesoară de chimie, sau de desen, care are și centură neagră?

Există destule exemple de succes practic în acest sens: vezi modelul școlilor japoneze (cu *Dojo*-uri de *Kendo* și *Judo*); modelul școlilor engleze sau al celor daneze (# 3.2.2) în care sportul e materie de bază; modelul armatei engleze (vezi # 4.4) și al celei americane (vezi # 13.1) în care nu există burtoși.

Dar modelele străine nu ajung, este evident că mai trebuie și o însemnată contribuție locală, de: înțelepciune, altruism, pricepere, voință, credință, competență, viziune pedagogică și politică, entuziasm, și mai ales de *patriotism*.

Aikido educativ trebuie să devină **materie obligatorie de studiu**, NU opțională. Exemplul cursului opțional de Aikido, introdus de Universitatea din București (Centrul de arte marțiale) dar neagreat de studenți, din cauza efortului mental și corporal necesar (de valoare medie, dar total neobișnuit pentru majoritatea tinerilor), constituie un argument în acest sens. Pe de altă parte, câți copii învață benevol aritmetica sau gramatica?

Între practica benevolă și cea forțată este o mare diferență. *Aikido educativ* impus în școli este un fel de „bătaie” educativă dibace, o facere de bine cu forța. Budhismul susține că salvând pe cineva devii responsabil de viața lui, ești obligat să porți și crucea ta și pe a lui (sau mai pe românește: *facerea de bine e f...e de mamă*). Totuși, obligativitatea Aikido pare singura soluție practică pentru redresarea degradării morale și corporale a tinerilor. Măcar de s-ar concretiza, că precis se vor oferi destui să preia „vina” acestei faceri de bine!

5.11. Până când se practică?

Până ce moartea vă va despărți, ca pe cei căsătoriți.

Aikido poate fi început, învățat și practicat fără deosebire de sex, constituție fizică, stare de sănătate - de la o vârstă fragedă până la cea mai avansată etate. Nu are contraindicații sau efecte nocive. Nu există limite și în principiu, nici diferențieri pe motiv de vârstă. O persoană de 70 de ani se poate antrena cu un copil

de 7 ani, căci protejarea partenerului de antrenament e de la sine înțeleasă. Practic copiii se antrenează separat de adulți, deoarece lecțiile lor includ mai multe jocuri, corespunzător nivelului diferit de dezvoltare mentală.

După ce înaintezi în vârstă și vechime pe *Tatami*, poți continua antrenamentele chiar dacă n-ai ajuns să-ți însușești până în fundul sufletului ideea de iubire dezinteresată, iar dacă ți-ai însușit-o și a devenit o a doua natură - nu te mai poți deosebi și despărți de „Cale”. Câtă vreme trăiești și mădularele te duc, poți practica cu o intensitate mai scăzută, ca minunată gimnastică de întreținere pentru sănătate.

Antrenamentul spiritual nu cunoaște opreliști la orice vârstă. Chinezii spun: *omul învață 20 de ani, apoi muncește 20 de ani, apoi conduce pe alții 20 de ani, iar restul vieții caută adevărul...* Adeseori practicanții bătrâni sunt pilde mobilizatoare și educative pentru elevii tineri, iar aceștia îi stimulează pe vârstnici prin intensitatea execuțiilor. Se cunosc numeroase cazuri de experți care au practicat până la moarte, un exemplu fiind și *O Sensei*. *Sunt greu bătrânii de urnit, dar când pornesc, sunt greu de oprit!*

La concertul extraordinar susținut cu prilejul împlinirii vârstei de 75 ani și aniversării a 70 de ani de activitate pe scenă, marele pianist Elman a fost întrebat ce diferență constată între primul concert, dat la 5 ani, și cel de acum.

„Nici o diferență” a răspuns el. „Și atunci și acum, lumea mi-a spus: ce bine cânti pentru vârsta ta!”.

Însă măestria e greu de atins. E nevoie de eforturi și sacrificii greu de imaginat, aproape de neacceptat pentru un om normal. Dar cel ajuns până aici va continua, pentru că nu mai are încotro.

Plus că rezultatul poate veni uneori tocmai când omul și-a pierdut orice interes.

Câțiva pensionari stăteau de vorbă în parc despre succesele din cariera lor. Pe lângă ei trece o tânără frumoasă. Unul din pensionari comentează: „pe vremuri, ce-aș fi mângâiat-o!”. Altul: „eu aș fi sărutat-o cu foc!”.

Al treilea: „da’, parcă mai era ceva de făcut?”.

Adeseori, cei mai mari maeștri nu se deosebesc de oamenii obișnuiți. Ei servesc la crearea printre cei din jur a condițiilor favorabile pentru transmiterea mai departe a cunoștințelor secrete. Țelul de atins și adevărul de înțeles nu sunt totdeauna evidente. Eficacitatea reală este cel mai adesea secretă și ascunsă, uneori cu intenție, căci cel care deține culmea adevăratei măestrii se joacă cu ea, prefăcându-se că nu s-ar pricepe.

Pe vremuri, un tânăr învățase arta trasului cu arcul și dorea să devină campion în acest domeniu. După ce a terminat ucenicia la diverse școli, s-a retras în singurătate pe un munte, pentru a se antrena în liniște și a medita.

Au trecut câțiva ani de sihăstrie și arcașul a considerat că a ajuns la vârful măiestriei, așa că a coborât între oameni și a pornit spre casă. Oprindu-se la un han, intră în vorbă cu alt drumeț și-i povesti cele ce făcuse. Acesta îl întreabă: cât de priceput ai ajuns la trasul cu arcul? Păi, zise arcașul, vino să-ți arăt.

Ieșiră afară și văzând el o pasăre care zbura sus în înaltul cerului, de nici nu se vedea bine, încordă arcul, trase și săgeata nimeri pasărea.

Bravo! se entuziasmă privitorul.

Ei, ce zici, oare poate face cineva mai bine? întrebă încântat arcașul.

Proaspătul cunoscut se gândi puțin, apoi zise: eu știu un alt arcaș mai priceput ca tine, din ținutul vecin.

Cum se poate așa ceva? se minună omul nostru.

Tulburat și întăritat din cale-afară, porni la drum să-l cunoască pe acest maestru. Ajunse la el și-i povesti tot, rugându-l să-i arate și lui cum trăgea cu arcul. Binevoitor, maestrul ieși în curte și arătă o pasăre care zbura sus în înaltul cerului, de nici nu se vedea. Apoi, fără a pune o săgeată încordă arcul, ochi și slobozi coarda: pasărea căzu fără s-o fi atins nimic vizibil.

Bineînțeles că omul nostru rămase cu gura căscată și îl felicită pe maestru, apreciind că desigur el este cel mai mare specialist din țară în trasul cu arcul.

Acesta însă răspunse: nu sunt eu acela, eu încă mai studiez, mai mare specialist este profesorul meu.

Vai de mine, întrebă tânărul, dar ce poate face acela mai minunat decât dumneata? Cum trage acela cu arcul?

Ei bine, spuse maestrul, profesorul meu a aflat tot ce se putea despre Arta asta și acum nu se mai ocupă de trasul cu arcul...

Dar ia să vedem: „*ce vrea Aikido*”?

6. Aikido pentru suflet: etica

-
- 6.1. Etica artelor marțiale
 - 6.2. Etica faptelor
 - 6.2.1. Politețea (*Reigi*)
 - 6.2.2. Modestia (*Kenson*)
 - 6.2.3. Respectul (*Sonkei*)
 - 6.2.4. Încrederea (*Shin*)
 - 6.2.5. Loialitatea (*Chujutsu*)
 - 6.2.6. Corectitudinea (*Gi*)
 - 6.3. Etica gândirii
 - 6.3.1. Voința
 - 6.3.2. Rezistența, perseverența și răbdarea
 - 6.3.3. Curajul
 - 6.3.4. Omenia (*Jin* sau *Nin*)
 - 6.3.5. Onoarea (*Meiyo*)
 - 6.3.6. Cunoașterea (*Chi*)
 - 6.4. Iubirea de oameni (*Filantropia*)
 - 6.5. Alte izvoare de reguli morale *Budo*
 - 6.5.1. Regulile lui *Musashi*
 - 6.5.2. Crezul samuraiului
 - 6.5.3. Regulile lui *Funakoshi*
 - 6.6. Deontologia instructorului
 - 6.6.1. Codul de purtare pentru antrenor
 - 6.6.2. Forța exemplului personal
-

*Să devenim noi înșine schimbarea pe care
am vrea s-o vedem la alții* (Mahatma Ghandi)

Occidentalii au început să studieze Aikido în perioada de după al doilea război mondial, când japonezii erau (încă) plini de ură la adresa învingătorilor. Dar poate că fără ocupația americană japonezii n-ar fi desecretizat Aikido, spre a deveni accesibil străinilor (*Gaijini*). Așa că tot răul (*unora*) spre bine (pentru *alții*...).

Străinii au putut învăța arte marțiale pentru că foștii aristocrați niponi erau siliți de împrejurări să-și vândă cunoștințele ca să poată supraviețui. Mulți din ei pierduseră în bombardamente toată averea și nu-și puteau câștiga în alt fel o pâine, din cauza incompetenței și naivității în domeniul afacerilor de tip american. Căci în

noua orânduire (de tranziție) instaurată de ocupanți, cinstea și integritatea aveau o mult mai mică valoare decât în vechea lume a samurailor.

Acest transfer de *know-how* impus de situație n-a decurs în cele mai bune condiții. Multe din adevăratele înțelegeri și învățături mai adânci ale Aikido – ca și ale *Budo* în general, nu au fost predate ori s-au pierdut, pe de o parte din cauza zâmbrelor profesorilor, iar pe de alta din cauza elevilor care erau entuziaști, întreprinzători și poate chiar de bună credință, dar total pe dinafara culturii și mentalității samurailor.

Pentru a cunoaște ansamblul unei Arte marțiale tradiționale e nevoie să nu ne oprim la aspectele ei exterioare, la tehnicile de luptă mai mult sau mai puțin eficiente, mortale etc., la transpirația doar a corpului. Studiul trebuie dus mai departe, pentru a redescoperi și valorifica principiile morale care stau la baza Învățaturii respective, spre a le însuși apoi cu transpirație și gândire personală, ca să devenim prin purtare și intenții niște “nobili” ai societății noastre. **Noblețea** nu înseamnă avere sau onoruri, ci purtări elegante, chiar artistice, în orice împrejurare sau îndeletnicire din viață, plus o relaxare neforțată și creativă. Încrâncenarea, goana (actuală ...) după succes, eficacitate, avere, diplome, gradații – e o dovadă de primitivism, barbarie, înapoiere.

Criza lumii actuale este o **criză morală**. Este obligator să nu mai căutăm alte explicații și să înțelegăm această realitate, că fiecare suntem în același timp pârtaș și făptaș, de asemenea și faptul că pentru rezolvarea amenințării trebuie folosite soluții neobișnuite. Omul alcătuit din corp-minte-suflet nu poate fi vindecat (doar) cu vorbe! **Vindecarea morală trece prin vindecarea corpului.**

Orice amânare a recunoașterii acestei realități, orice încercare de tăierea firului în patru, prin analize și vorbărie – pentru evitarea sau îndulcirea „pilulei” efortului fizic – nu va fi decât o pierdere de timp, care poate duce numai la adâncirea crizei și chiar la auto-distrugere.

Lipsa moralității și degenerarea biologică sunt două boli mortale de care omenirea civilizată suferă cu ne-simțire (aceasta fiind poate a treia boală). Aikido le poate vindeca pe toate.

Aikido pentru **suflet** înseamnă o **pregătire morală**. Ea constă din însușirea unui anumit fel de a judeca lumea, de a folosi în scopuri nobile cunoștințele sau deprinderile acumulate, adică de *morală* gândirii și faptelor, de atitudinea față de lume. Această învățătură se obține prin meditare asupra modului în care relația fiecăruia cu Dumnezeu și cu lumea îi va determina în continuare relațiile cu ceilalți oameni și cu mediul înconjurător.

Noțiunea de *suflet* se referă de obicei fie la viață (când se leagă de bioenergie sau de respirație), fie la morală (comportare etc.). Primul aspect este tratat în #8, al doilea în continuare. Am văzut că:

Aikido total = Efort fizic + Gândire optimistă + Educație civică +
+ Instrucție militară + Educație morală + Control Ki + Iubirea de oameni.

Aikido pentru suflet se ocupă de ansamblul componentelor:
“Gândire optimistă + Educație civică + Educație morală + Iubirea de oameni”.

6.1. Etica artelor marțiale

vezi [20], [22], [33], [37]

Ce ție nu-ți place, altuia nu face!

Printre altele, o Artă marțială îl învață pe elev tehnici de luptă deosebit de eficiente, care pot fi folosite la fel de bine pentru scopuri bune - sau rele. Dacă nu știe ce e corect și ce e incorect, dacă nu distinge diferența dintre aceste noțiuni, elevul riscă să devină o fiară inconștientă și periculoasă pentru semenii. Fără o călăuză morală care să-i conducă purtarea și să cenzureze țelul pentru care folosește știința dobândită, omul învățat este mai rău decât cel neștiutor

Scopul întregii străduințe în vederea civilizării oamenilor este dispariția purtărilor imorale, adică dispariția Ego-centrismului, neutralizarea Eu-lui. Dificultatea comportării morale constă în respectarea intereselor celorlalți (rațiunii) înaintea celor personale (instinctelor). Drumul spre desăvârșire este marcat de îndemnul *“gândește și muncește (cu cap)”*, prin care individul ajunge să se antreneze mereu, să-și perfecționeze trăsăturile corporale, mintale și spirituale, fără încetare, până devin corecte.

În cartea *Zhuangzi*, apărută acum vreo 2000 de ani în China, sunt date următoarele sfaturi surprinzător de actuale:

Cumpătarea, blândețea, liniștea, calmul, golul (mental), ne-existența și ne-acțiunea – iată rădăcinile Cerului și Pământului, materia Căii și a virtuții.

De aceea înțeleptul se sprijină pe ele și în felul acesta se umple de pace și liniște interioară. Dacă era împăciuitor și nepăsător, devine echilibrat și blând. Ca urmare, el nu va mai avea temeri sau griji și nu va mai fi o victimă a influențelor vătămătoare. Astfel virtutea îi rămâne întreagă și spiritul netulburat.

Necazul și bucuria rezultă din deformarea integrității; fericirea și furia constituie abateri față de Cale; preferințele și antipatiile sunt greșeli și neîmpliniri ale minții. Când mintea se eliberează de orice teamă sau bucurie, se ajunge la culmea integrității. Mintea întreagă și nestrămutată reprezintă culmea liniștii și calmului. Când nimic nu mai poate tulbura gândirea se atinge culmea golului (mental). Când gândiri nu i se mai opune nimic se atinge culmea purității, a absolutului.

Calea purității și a simplității înseamnă așadar respectarea și apărarea minții. Deci urmează-o cu grijă, să nu o scapi vreodată din vedere. În felul acesta vei deveni una cu Dumnezeu, vei pătrunde în marea ordine a Cerului și i te vei alătura.

Aproape toți oamenii au slăbiciuni. Un proverb spune: “majoritatea indivizilor aleargă după câștigul material; învățații, cât ar fi de incoruptibili,

caută faimă; chiar oamenii deștepți prețuiesc și ei voința; înțeleptul însă iubește esența”.

Putem zice că simplitatea înseamnă claritate, iar puritate înseamnă nevătămarea minții originare. Cel ce a reușit să încorporeze puritatea și simplitatea în gândurile și faptele sale poate fi numit “om adevărat”.

Educația morală înseamnă formarea unui caracter bun. *Caracterul bun* este capacitatea de a face fapte bune, adică altruiste. *Caracterul rău* este însușirea omului de a fi egoist și a se gândi numai la satisfacerea nevoilor și instinctelor sale personale. Din punctul de vedere al moralei, caracterul este trăsătura esențială a individului, de la care decurg majoritatea celorlalte caracteristici ale purtării.

Artele marțiale japoneze au fost puternic influențate de doctrina budhistă Zen. Încă din secolul 12 budhismul importat din China s-a înrădăcinat în Japonia și a pătruns printre samurai. Caracteristicile budhismului Zen sunt: acțiunea spontană și fără intenție; refuzul total al oricăror reguli dogmatice; refuzul oricărei autorități exterioare și valorizarea experienței interne personale.

Spiritul învățaturii Zen a dus la transformarea vechilor meserii războinice, din activități violente în Arte marțiale educative, care pe lângă eficiența în luptă se preocupau de căutarea cunoașterii de sine.

Datorită influenței Zen a apărut *Bushido* – Calea samuraiului (războinicului). În felul acesta Arta marțială a devenit o metodă de împlinire spirituală ce cuprinde educarea și dezvoltarea unor înalte calități corporale și morale. *Bushido* se referă mai mult la morală, nu la tehnică, deoarece din punctul de vedere al eficienței, toate Artele marțiale erau considerate la fel de bune. Prin ridicarea deasupra simplei meserii, *Bushido* caută să elibereze omul de fudulie, îl ajută să dobândească o atitudine spirituală caracterizată de liniște și calm. Un rezultat important este lipsa fricii sau îngrijorării și în felul acesta o maximă stăpânire de sine. Sunt legendare simțul datoriei și curajul samurailor – care mergeau până la sinuciderea de onoare.

► De la supraviețuire - la etică.

Învățătura *Bushido* s-a concretizat sub forma unui *Cod de reguli*, bazat pe scrierile chinezului *Confucius* de acum vreo 2500 de ani. Chiar dacă în cursul istoriei preceptele lui *Confucius* au fost adesea răstălmăcite tendențios, cu scopul păstrării privilegiilor autorităților, ele reprezintă un sâmbure esențial al înțelepciunii din toate timpurile, fără vârstă și fără moarte. *Codul Bushido* stabilește un ansamblu de calități ce caracterizează *omul adevărat*, în sensul nobil al cuvântului. Aceste condiții morale urmăreau încurajarea unor relații sociale și politice armonioase între membrii societății de atunci, separați de convențiile sociale în nobili și oameni simpli.

La început *Codul Bushido* era transmis oral, dar pe la 1700 a apărut sub forma unei cărți vestite numită *Hagakure*, care conține peste 1300 de reguli practice de comportare și numeroase snoave cu tâlc. *Codul onoarei samurailor* a devenit în scurt timp regula de gândire pentru întregul popor japonez. Nici o altă preocupare

sau moștenire culturală nu a marcat la fel de puternic viața și gândirea japoneză actuală cum a făcut-o *Codul Bushido*. Până în zilele noastre regulile *Bushido* sunt încorporate în numeroase metode de antrenament și constituie un factor de bază al multor Arte marțiale japoneze. Și Aikido își trage seva morală tot din el.

Ce susține *Bushido*?

Conform gândirii tradiționale, toate lucrurile acționează în cadrul lor natural. Fiecare lucru sau ființă din natură are o Cale sau o predispoziție a sa: câinele să latre, copacul să facă umbră, apa să curgă ș.a.m.d. *Armonia cu Natura se realizează doar urmând Calea*. Toți și toate își urmează inevitabil Calea – cu excepția omului. Numai omul e în stare să aleagă dacă să-și urmeze Calea sau nu. Din cauza îndepărtării de Natură, omul ia aparențele drept realitate și umbra drept obiect, se depărtează de natura lui adevărată, își raționalizează acțiunile, își pierde încrederea în el, devine nesimțit, imoral și până la urmă nefericit. Pentru a reveni la normal omul trebuie să se „trezească” și să-și urmeze adevărata conștiință. Treaba e grea, pentru că „ochii” omului nu mai văd bine.

O soluție pentru trezire este confruntarea cu o sperietură mare, de exemplu pericolul de moarte pe câmpul de luptă, sau, în lipsa acestuia, o situație echivalentă recreată în *Dojo*.

Heiho wa heiho nari – este o expresie japoneză care înseamnă că războiul și societatea funcționează după aceleași legi naturale, pentru că ambele sunt făcute de oameni. Așadar, cei ce studiază legile războiului – o Artă marțială – studiază inherent și funcționarea omului și a societății. Deci studiul unei arte marțiale este mai mult decât studierea metodelor de luptă.

"*Heiho wa heiho nari*" ne reamintește că practicarea unei arte marțiale este o interacțiune socială, și orice *Dojo* este un microcosm, un model al lumii. Ceea ce învățăm în *Dojo* unul de la celălalt se poate aplica la fel întregii lumi. Antrenamentul îți dă posibilitatea să înțelegi ce e viața, conflictul, interacțiunea umană, societatea în general, ce e cu oamenii și ce e cu tine.

Moralitatea înseamnă să-ți respecti conștiința adevărată, singura care poate să te împace cu tine însuși și să te readucă pe Calea ta naturală. Dacă îți respecti Calea, vei fi în armonie cu restul Universului și toate acțiunile îți vor fi corecte de la sine. Fără moralitate, dacă nu respecti Calea, armonia cu propriile forțe nu se realizează, și oricât de mult te-ai antrena rezultatele vor fi slabe.

Așadar, aspectele corporal și spiritual ale unei arte marțiale sunt complementare și strâns legate, nu pot fi separate. Nu se poate obține eficiența sau performanța corporală supremă DECÂT respectând și antrenând totodată sufletul și mintea în dobândirea moralității.

Oamenii au două feluri de minte: una condusă de emoții, cealaltă condusă de rațiune, logică și înțelepciune. De obicei, nereușita îndeplinirii unei anumite acțiuni se datorează faptului că mintea emoțională a dominat gândirea rațională. Scopul oricărei Căi este autoeducarea și disciplina liber consimțită.

Cu lămurirea a ce e bine și ce e rău se ocupă *morală* (buna purtare rațională, motivată de gândire) și *etica* (însușirea moralei până devine instinctivă).

Virtutea este o capacitate *dobândită* de om, de a face binele. Virtuțile sunt o forță a umanității.

Nu ne naștem virtuțoși, ci devenim așa prin educație. Virtutea presupune a acționa de bunăvoie, așa că idea de datorie (obligație) și virtutea tind să evolueze în proporție inversă. De exemplu, cel care face daruri de bunăvoie, dar împotriva înclinațiilor sale, nu devine mai generos – ci rămâne un egoist, un avar mai luminat. Pentru veritabilul om de omenie, cadourile și binefacerile nu sunt o constrângere. Dar nu a existat vreodată virtute fără oarecare constrângere (așa ceva ar fi sfințenie), și nici supunere oarbă totală față de datorie fără o urmă de virtute (asta ar fi o moralitate fără bunăvoință, fără iubire). Așa că oamenii oscilează între diverse nivele de virtute, de la cea exclusiv morală (rațională, din datorie) la cea etică (de bunăvoie, cu bucurie). A acționa bine înseamnă să faci ceace se face (politețea), apoi ceea ce trebuie făcut (morală), și în sfârșit, să faci ce se cere, oricât de puțin ți-ar place (etica). Sau, cum zice religia: de la *ortodoxie* (gândire corectă) la *ortopraxie* (fapte corecte), apoi la *ortocardie* (fapte bune făcute din inimă).

Din punctul de vedere al moralității, virtuțile sunt necesare doar atunci când lipsește dragostea.

Dar scopul suprem al educației caracterului bun era ca respectarea virtuților să nu mai fie o obligație, ceva adăugat propriei purtări impulsive, ceva impus de voință cu ajutorul minții. Educația și antrenamentele specifice urmăreau transformarea individului până ce virtuțile devin instinctive, chiar modul de gândire normal al samurailui. Ele ajungeau să fie respectate de la sine, cum susținea și Musashi: "(*să ajungi*) să te porți oricând la fel ca în *Dojo* – iar în *Dojo* să te porți așa cum faci în viața de zi cu zi". (Antrenează-te ca și când ai lupta pe viață și pe moarte; luptă-te ca și când te-ai antrena).

Etica *Budo* are două laturi:

Etica **faptelor**, caracterizată prin: politețe, modestie, respect, corectitudine, încredere, loialitate.

Etica **gândirii**, bazată pe următoarele virtuți:

- de bază (clasice): voință, rezistență, perseverență, răbdare, curaj, milă, onoare, cunoaștere,

- suplimentară (introdusă de *O Sensei*): iubirea de oameni.

Artele marțiale serioase, devenite Căi educative, urmăresc ridicarea și iluminarea omului pentru a-l face omenos și responsabil, capabil și tolerant. Profesorii școlilor tradiționale socoteau etica drept partea cea mai importantă a învățăturii pe care o predau ei și criteriul fundamental pentru evaluarea elevilor. În lumea *Budo* se considera că performanțele elevului nu depind de mușchii săi, ci de calitățile morale și felul de a gândi. Succesul elevului însemna devenirea lui ca Om, nu ca performer sau campion. (Precizez că școlile de arte marțiale care produceau luptători profesioniști: soldați, mercenari, paznici etc. funcționau după alte reguli,

singurul scop al instrucției lor fiind producerea unor soldați eficienți și ascultători, indiferent de ce și cum gândeau).

De aceea profesorii studiau vreme îndelungată cu atenție pe noii veniți la școală, până se convingeau care din ei vor corespunde standardelor de moralitate și care nu. Elevii care satisfăceau criteriile morale erau socotiți demni să primească adevărata învățătură. După ce candidații necorespunzători erau îndepărtați, cei buni puteau începe învățătura serioasă.

► Oportunitatea educației morale în lumea actuală

Am văzut cum după al doilea război mondial, respectul virtuților clasice, tradiționale, i-a dus pe mulți japonezi rafinați la dezastru economic. Mai nou, vedem și în societatea „de tranziție” din jurul nostru „slăbiciunea” celor care respectă valorile comportamentului normal, rațional, etic, în contrast cu succesul imoralității și barbariei. Acum sunt propuse tineretului drept modele de succes tot felul de deșeuri morale: profesori perversi, polițiști și juriști corupți, politicieni incapabili, afaceriști ticăloși, ariviști oportuniști, prostituate ce se pretind vedete. Dar lipsa respectului dintre oameni începe mai de departe, cu tutuiala părinților, și sfârșește cu desconsiderarea Patriei. *O mulțime din relele cotidiene rezultă din tutuiala generalizată. De la obrăznicie la nesimțire, de la proastă-creștere la dezinhibarea primară, de la aroganță la egalitarism, tutuiala acoperă un larg spectru al patologiei sociale.* (Andrei Pleșu)

În aceste condiții, e oare bine ca în cadrul unei educații orientată spre viitor să mai dorim însușirea virtuților „învechite”? Nu ar deveni oare tinerii cu educație morală niște victime sigure ale ticăloșilor imorali? Mai e azi oportună educația etică?

Eu cred că da. Motive sunt destule:

În primul rând, constatările despre epuizarea utilității virtuților tradiționale sunt superficiale și subiective. Ele rezultă dintr-o analiză pe termen scurt, bazată pe „criterii” volatile și trecătoare privind numai succesul material, și acesta doar la nivel personal. Celelalte necesități de bază ale oricărei societăți, la nivel colectiv: siguranță, solidaritate socială șamd. n-au fost luate de loc în considerație când s-a făcut aprecierea.

În al doilea rând, tinerii lipsiți de o solidă educație morală devin adulți dezorientați, ceea ce are grave urmări pentru soarta comunității (nației): ineficiență profesională, dezagregare socială, competitivitate scăzută, incapacitate de supraviețuire. În lipsa unor repere morale și logice clare, a înțelegerii legăturii dintre efect și cauză, dintre acțiune și scop, gândirea se învârtă în gol, haotic și ineficient. Deoarece mintea conduce corpul – rezultatele pentru individ și în continuare pentru societate sunt dezastruoase.

În al treilea rând, învățătura nu se poate face sărind de la grădiniță direct în clasa 12-a: libertatea de gândire, creativitatea și responsabilitatea, nu se pot însuși și practica fără a fi trecut prin perioada efortului formativ (neplăcut dar inevitabil!) al

buchisirii alfabetului, tablei înmulțirii și istoriei antice. Un exemplu dintr-o mie: învățarea programării calculatoarelor înainte de însușirea cinstei și obligațiilor cetățenești, duce, printre altele, la proliferarea *hackerilor*, *crackerilor*, *carderilor*, *phrackerilor* și altor pirați ai Internetului.

În fine, *last but not least*, războiul dintre progresul material și supraviețuire nu s-a terminat încă! *Hi-techul* și bursa au câștigat câteva lupte, dar biologicul și ecosistemul n-au fost învinse definitiv. Și nici nu vor fi – sau *nu vom mai fi*.

Așa dar, **educația corectă trebuie să includă și componenta etică.**

6.2. Etica faptelor

Din cele două aspecte ale eticii - mai importantă este cea a faptelor. Motivul e simplu: prin faptele sale elevul determină caracterul relațiilor cu profesorul și colegii de școală, cu alți practicanți ai artelor marțiale, cu ceilalți oameni. Elevii în stare să facă acțiuni imorale nu pot fi nici de încredere, nici respectați. În plus, ei ar putea să-și folosească priceperea de a lupta ca să facă rău unor oameni nevinovați.

6.2.1. Politețea (Reigi)

Politețea e ca o pernă umplută cu aer: nu are nimic înăuntru, dar amortizează șocurile. (Mark Twain)

Baza eticii este politețea (care nu e chiar o virtute). Politețea face parte din deprinderile celor 7 ani de-acasă și constituie „uleiul” care unge relațiile interumane, pentru a fi suportabile și eficiente. Politețea înseamnă să nu te porți ca un individ *alfa* cu ceilalți (deși poate chiar ești așa ceva). Pe această fundație se pot construi celelalte virtuți.

Cel ce face cunoștință cu Artele marțiale japoneze ar putea să se mire, chiar să fie exasperat, de importanța ce se dă gesturilor de politețe (*Reigi*). Poate că unii începători consideră acest ritual drept o maimuțareală inutilă și plictisitoare, care mânăncă un timp prețios din durata antrenamentului.

În realitate, politețea are motive importante să apară în *Dojo*.

Este destul de greu să înțelegem azi separația între politețea socială, de salon, și cea marțială, cele două aspecte fiind foarte strâns legate în epoca feudală a Japoniei. O mare parte din ritualul obișnuit al gesturilor de politețe în *Dojo* a fost stabilit pe vremea când toată Japonia era o uriașă tabără militară. Unul dintre motivele pentru introducerea și accentuarea regulilor de politețe în domeniul artelor marțiale l-a constituit dorința guvernului de atunci să stăvilească avântul agresiv al samurailor. Frânarea s-a realizat cu ajutorul unui cod moral foarte strict, ale cărui componente principale erau respectul față de ierarhie, loialitatea și fidelitatea. Codul moral era totodată impregnat de ideile filozofice ale shintoismului,

daoismului sau zenului – conform perioadei respective. Fără această “barieră de protecție” (manipulare) religioasă, filozofică și morală, spiritul războinic al samurailor (atitudine care trebuia și ea menținută la un nivel ridicat) ar fi putut oricând să se întoarcă împotriva autorităților.

Dacă analizăm cu atenție regulile de politețe și facem legătura cu contextul istoric în care au apărut, ne dăm seama că sobrietatea, logica și desfășurarea lor aveau un singur scop: să-ți păstrezi cât mai mult timp capul pe umeri. Unele gesturi erau considerate atât de importante încât s-au perpetuat până în zilele noastre, deși contextul social s-a schimbat total. Chiar dacă azi politețea din *Dojo* nu mai servește la evitarea conflictelor într-un mediu ostil, ea poate ajuta la înțelegerea și deprinderea unor învățăminte utile, aplicabile în viața obișnuită din afara *Dojo*-ului.

Politețea nu se confundă cu plecaciunile sau îmbrățișările lipsite de conținut dar pline de ipocrizie evidentă, cu care ne-a catadicsit civilizația noastră grăbită. *Reigi* înseamnă ideea de Politețe ca mijloc de comunicare prin gesturi, cu care ne exprimăm respectul sau considerația pentru celălalt. Fiecare amănunt al ritualului convențional din *Dojo* trebuie îndeplinit din toată inima. *Reigi* nu va fi îndreptată doar spre o persoană de rang superior, având o poziție ierarhică ce impune un respect deosebit. Cel ce are *Reigi* emană și aplică aceeași atitudine plină de grijă către tot ce-l înconjoară – oameni sau animale - fără distincție sau discriminări de orice fel. Un copac sau o insectă merită același respect ca un ministru sau un bolnav de SIDA – căci toți fac parte din aceeași Lume.

În societate, comportarea corectă arăta buna educație, rezultată dintr-o origine aleasă. Dar în Japonia bunele maniere sunt apreciate numai când sunt folosite pentru un scop corect. Politețea a fost și este o demonstrație, un fel de teatru, un mod de comunicare. La un samurai ea era îndreptată spre grija față de celălalt, spre respectul sentimentelor sale. Bunele maniere serveau samuraiului atât ca mijloc de autoeducație cât și la armonizarea asperităților din frezușul zilnic cu ceilalți oameni.

Samuraiul credea că e mai bine să moară decât să calce vreo regulă de politețe.

Artele marțiale (*Budo*) ne îndeamnă la o atitudine de bună înțelegere și armonie. Pe de altă parte, cine studiază serios *Budo*-ul va avea de-a face cu idei deloc pacifiste. Unele din ideile și tehnicile de luptă predate sunt atât de clar agresive, criminale chiar, încât, dacă nu vor fi practicate într-o ambianță cu moralitate corectă, adică de politețe desăvârșită, pot împinge un elev cu spiritul mai slab spre apucături total opuse celor urmărite cu adevărat de *Budo*.

Nu e așa de simplu să instaurezi pacea - folosind armele!

Imediat ce intrăm în *Dojo*, pe saltea, nu mai suntem singuri, începem să avem relații cu ceilalți oameni prezenți. E obligator să ne purtăm „frumos” cu ei.

În cadrul *Rei ho* din multe *Dojo* se folosesc elemente din ritualul *Shinto*. Astfel, în cadrul salutului din *Seiza* facem *Zarei* (aplecarea trunchiului) de două ori, batem de două ori din palme pornind cu palmele lipite în fața ochilor, apoi din nou *Zarei*. În cadrul religiei *Shinto*, *Kamii* (zeii casei) includ spirite, zei, strămoși, *Sensei* morți

etc. Salutul către *Kamiza* (locul unde stau *Kamii*) avea scopul să-i trezească, pentru a fi binevoitori și atenți la ceea ce se va întâmpla în sală. Pentru noi, care suntem străini de cultura japoneză, acest ritual înseamnă altceva: un fel de angajament sincer față de antrenament și Învățătură, o preocupare fără reținere față de ceea ce facem.

Marțialitatea, politețea tradițională – nu sunt scopuri în sine; adevărata menire a acestor mișcări hieratice, solemne, este să devii și să fii mereu conștient de ceea ce faci. *Dacă ești atent – „trăiești” mai mult!*

6.2.2. Modestia (*Kenson*)

Oamenii se extaziază la vederea frumuseții florilor ornamentale sau a celor din copaci. Petalele acestora sunt însă delicate și sensibile: se scutură și cad la prima adiere de vânt. În loc să admirăm aceste flori fragile și trecătoare, mai bine ne-am uita în jos la iarba care, deși călcată în picioare, nu se lasă doborâtă și crește mai departe.

Mintea rațională e mai importantă decât frumusețea sau puterea. De aceea se zicea: *mai bine tovarăș cu deșteptul la pagubă, decât cu prostul la câștig*. Oamenii care umblă după putere și rang social - sunt găunoși și fragili. Mult mai folositori societății sunt cei cu tărie de caracter. Ei au fermitate și nu pot fi doborâți, pentru că luptă și înving greutățile vieții. Iar dacă privim mai atent, constatăm că și iarba face flori frumoase - care rezistă oricărui vânt!

Cel îngâmfat și plin de sine vrea să domine, nu-și face prieteni, nu are nici un chef să gândească serios, nu mai vrea să învețe. Din contră, modestul va căuta mereu noi căi pentru îmbunătățirea performanțelor, va continua să învețe de la alții. Omul cu scaun la cap își strunește mândria: *fudulia te pierde, modestia îți aduce foloase*. Învățătura și cunoașterea nu au limite. Oricât de multe știi, totdeauna vor mai fi destule lucruri pe care nu le cunoști. Confucius zicea: "*din 3 oameni cu care mă întâlnesc, unul poate să mă învețe ceva*". Oricând vrei, găsești pe cineva mai talentat sau mai priceput ca tine într-un domeniu oarecare - fie că e vorba de Aikido, de agricultură sau de gestionarea afacerilor.

Așa stând lucrurile, cum ai putea să mai fii încântat de tine și de "știința" ta?

Iată ce ne spune vestita poveste a "câinii cu ceai":

Odată, la un maestru Zen a venit un străin, care îi spuse: "Stimate maestru, eu studiez artele marțiale și Zenul. Le-am învățat timp de mulți ani și am ajuns să știu foarte multe. Totuși, auzind de faima dvs, m-am gândit să vă fac o vizită ca să văd dacă ați putea să mă mai învățați ceva".

Profesorul se gândi o clipă dar nu îi răspunse direct, ci începu o discuție generală după care se apucă să servească musafirlor cu ceai. Puse o ceașcă în fața lui, luă ceainicul și se apucă să toarne ceai în ceașcă. Turnă până ce umplu ceașca, dar, spre mirarea vizitatorului, continuă să toarne astfel că ceaiul se vărsă din ceașcă pe masă.

Musafirul se repezi: "Gata, maestre, nu mai turnați, ceașca e plină!".

Profesorul se opri, îl privi și zâmbi. Apoi zise: "Tinere, dumneata ești ca și ceașca asta. Mintea dumitale e deja plină și nu mai încapă în ea altceva. Îmi pare rău, dar nu te pot primi ca elev.

Dacă vrei să mai înveți, întâi e nevoie să-ți golești ceașca".

Pentru a înțelege și a învăța lucruri noi, în primul rând e necesar să te descotorosești de demnitatea găunoasă, de fudulia orbitoare. Mai ales când stai în fața unui profesor, poate chiar a unui maestru. Numai dacă ești ascultător poți învăța. Când dorești cu adevărat să înveți ceva, te lepezi de demnitate sau mândrie. Trebuie să te înclini respectuos în fața profesorului - atât mental cât și spiritual. Doar în felul acesta ți se vor deschide porțile încrederii lui. Un profesor nu poate preda cuiva care e preocupat mereu de rangul sau statutul său social. Nu uita că în fața profesorului, nu ai nici un rang!

O persoană inteligentă simte când e cazul să cedeze și cum să procedeze fără a se face de rușine - ținându-și mereu ceașca goală. De fapt, nu e vorba de golirea unei cești fixe, limitate, ci de una extensibilă, căci învățătura nu are sfârșit.

La începutul școlii elevul acceptă orice îndrumare de la profesor; dar pe măsură ce avansează începe să nu-i mai placă să fie corectat. Însă în viață cunoștințele se obțin tocmai prin corecturi. Refuzul de a învăța ceva nou, datorită închipuirii că poți afla ceea ce nu știi prin raționamente bazate pe ceea ce deja cunoști, nu folosește la nimic în Aikido. Orice greșală are un motiv; când aceste motive dispar - nu mai faci greșeli. Însă când cineva nu mai greșește, devine încrezut și capătă sentimentul găunos că el e măsura oricărui adevăr și întregii dreptăți.

Un tânăr a prins o vrabie și o ținea la spate, în pumn. Apoi l-a întrebat pe profesor: "maestre, pasărea pe care o am în mână la spate e vie sau e moartă?". Băiatul intenționa să-l încuie pe profesor cu o șmecherie: dacă va răspunde "moartă", el va da drumul păsării să zboare; dacă va răspunde "vie", o să strângă pumnul și o omoară.

Dar profesorul zise: "răspunsul e în mâna ta!".

Pe măsură ce omul devine mai înțelept, fudulia îi scade și devine mai modest. "Spicul de orez se apleacă pe măsură ce se coace". Omul modest se străduiește să devină mai bun (în domeniul ales), nu caută gloria sau onoarea. Acestea vin singure la cel care le merită. Scopul antrenamentului este pregătirea pentru a ajunge să meriți aceste onoruri fără să alergi după ele.

6.2.3. Respectul (Sonkei)

Relațiile cu profesorul, colegii și cu alți practicanți se bazează pe stimă. Kant zicea: *omul trebuie să fie pentru alt om un scop, nu un obiect.*

Cu ajutorul respectului relațiile cu alți oameni devin armonioase.

Respectul va fi îndreptat spre:

- ceea ce faci – căci tu nu te ocupi de prostii, produci numai lucrări de calitate superioară, nu-ți pierzi timpul și viața degeaba, sau cu fleacuri;
- tine însuși – pentru că nu-ți irosești viața (valoroasă) cu nimicuri;
- cei din jur – căci nu te înhăitezi cu neisprăviți (*spune-mi cu cine te aduni ca să-ți spun cine ești*);
- viață și orice există pe lume;
- Dumnezeu; Patrie; înaintași ș.a.m.d.

Toate aceste idei formează un sistem deontologic – care îngrădește individul și îl silește să facă fapte bune.

Cel mai important este *respectul față de tine însuși*. Dacă tu singur nu te poți respecta, cum ai putea să-i respecti pe alții, sau cum te-ai aștepta să te respecte aceia? Dacă te auto-disprețuiești pentru că îți închipui că ești urât, sărac, slăbănog etc., vei sfârși prin frustrare, ranchiună, amărăciune sau auto-învinuire. Îți vei justifica mereu incapacitatea sau defectele prin tot soiul de fatalități – care adeseori nu sunt altceva decât scuze pentru pasivitatea, lenea, renunțarea ta. Deși stima sau respectul de sine este determinat de copilărie, de ce ți-au băgat în cap părinții și mediul, poți lupta cu succes pentru creșterea lui. Cel care se respectă pe sine are un comportament moral.

Lipsa auto-respectului poate duce și la copierea caracteristicilor individului sau grupului considerat model, la încercarea de a-i face pe voie, de a deveni plăcut, acceptat. Așa fac femeile complexate care aspiră să devină bărbați, emigranții care devin mai autohtoni decât băștinașii țării de adopție, funcționarii care mimează conformarea la *acquis-ul comunitar* al UE etc.

Dar "cu penele altuia te poți împodobi, însă nu poți zbura" (Lucian Blaga).

E mai ușor să te plângi că ești nedreptățit, marginalizat, oprimat etc. – decât să-ți croiești singur altă soartă. Respectă-te oricând faci ceva: *luptă (trăiește) ca și când te-ai antrena și antrenează-te ca și când ai lupta!*

Dar, nici nu te lua prea în serios, riști să devii arogant și nesimțitor.

Respectă-i pe toți, fie ei mari sau mici, simpatici sau dușmănoși: când te antrenezi, sau te lupti (ceea ce ar trebui să fie același lucru!) - tratează dușmanul ca pe un prieten și prietenul ca pe un dușman; poartă-te cu cel slab ca și când ar fi solid și cu cel puternic ca și când ar fi un neputincios; tratează copilul ca și când ar fi adult și adultul ca și când ar fi copil; poartă-te cu o fată ca și cum ar fi un băiat și cu un băiat ca și când ar fi o fată; tratează victima ca pe un agresor și agresorul ca pe o victimă; tratează partenerul ca pe un adversar și adversarul ca pe un partener.

Respectul se câștigă pe baza meritului - nu poate fi cerșit sau pretins; cei din jur ți-l acordă automat și natural dacă dovedești prin fapte că îl meriți.

A fost odată ca niciodată o familie - compusă din soț, soție, băiețelul lor de vreo 12 ani și bunică.

La fiecare masă ei se adunau laolaltă și mâncau împreună. Dar, cu trecerea timpului, bunica deveni din ce în ce mai neajutorată, mâinile îi tremurau din ce în ce mai tare și vărsa mâncarea pe masă. Starea ei o enervă pe noră într-atâta,

că îi spusese bărbatului: "Dragă, uite că maică-ta a îmbătrânit de tot și mereu varsă mâncare din castron. Nu mai poate sta la masă cu noi. Când o văd, mi se face greață și nu mai pot mânca nimic". Soțul, ce să zică? Știa că nu are cum s-o împiedece pe bătrână să-i tremure mâinile.

După câteva zile în care bărbatul nu făcuse nimic pentru a rezolva problema, soția reîncepu: "Ai de gând să faci ceva cu maică-ta sau nu? Eu nu mai rezist". După alte certuri și cicăleli soțul cedă și căzu de acord s-o lase pe maică-sa să mănânce la o altă masă, într-un colț al casei. Când veni vremea mesei bunica se trezi singură, fără nici o companie. În plus, pentru ca situația să fie și mai rea, bătrâna fu silită să mănânce dintr-un castron crăpat și ciobit pentru că deja scăpase și spărsese alte câteva vase.

Bunica se necăji rău de tot dar își dădu seama că nu putea face nimic pentru a schimba lucrurile. Altcineva devenise șefa casei! Își aminti de trecut, de grija și dragostea cu care își crescuse fiul, fiind mereu alături de el când avusese vreo nevoie, fără să se plângă de greutăți. Acum el și familia o părăsiseră, lăsându-o cu inima frântă.

Trecură câteva zile și bunica era din ce în ce mai tristă, se mișca încoace și încolo fără nici un rost. Nepotul, care ținea mult la ea, urmărise cu atenție schimbările din casă și era foarte mișcat de soarta bătrânei. Până într-o zi, când îi zise: "Bunico, eu știu că ești necăjită de purtarea părinților mei. Dar mi-a venit o idee, cum să fac să te aduc din nou la masă alături de noi. Te rog să mă ajuți". Când auzi una ca asta, bătrâna parcă prinse puteri; totuși nu-i venea să creadă.. "Ce vrei să faci?" îl întrebă. Băiatul zâmbi și-i zise "Diseară, la cină, fă-te că scapi din greșeală castronul pe jos astfel încât să se spargă". "Aoleu", se sperie bătrâna, "dar de ce?" "Nu-ți fie frică, las' pe mine!"

Seara, la cină, bunica se gândi: "Ce-o fi o fi, să fac cum mi-a cerut nepotul, să văd ce-o să iasă". Când fiu-său și noră-sa nu erau atenți, luă castronul vechi și crăpat și-l trânti de podea unde se făcu țândări. Auzind zgomotul, noru-sa sări în sus gata să facă scandal. Dar mai repede decât maică-sa sări cu gura nepotul: "Bunico, de ce nu ești atentă, cum naiba de ai spart castronul? Doar vroiam să-l păstrez ca să-i dau de mâncare mamei când o fi și ea bătrână".

Maică-sa auzi și se albi. Își dădu seama deodată că tot ce făcea ea era un exemplu pentru copil. Felul în care o trata ea acum pe soacră-sa îl învăța pe fiu cum să se poarte cu ea când va deveni bătrână și neputincioasă.. Muri de rușine. Se repezi la soacră și își ceru iertare, apoi o aduse la masa lor.

Din ziua aceea familia a mâncat iar împreună, la aceeași masă. [41]

Modul cum te porți și cum îi respecti pe profesori și părinți este exact modul în care meriți să fii tratat și tu când vei fi bătrân. Căci sigur o să ajungi și tu așa!

Respectul trebuie să fie sincer și binevoitor, rezultat de la sine din recunoașterea valorii - nu formal, mimat, interesat. Dragostea și respectul nu se pot cumpăra, ci se câștigă pe baza eforturilor și strădaniei proprii de a te purta cum se cuvine.

Un mare prinț a organizat o sărbătoare la care a invitat toți nobilii vecini dar și un vestit înțelept, călugăr Zen. El urma să stea la masă lângă prinț, astfel ca toți invitații să moară de invidie din cauza acestei relații privilegiate.

În ziua cu pricina călugărul a venit la poarta palatului îmbrăcat în hainele ponosite, "de lucru", cu care își îndeplinea regulat obligația de umilință tradițională – cerșitul castronului de orez. N-a fost recunoscut de paznici, care l-au gonit zicând: pleacă de aici nenorocitul, azi avem o mare sărbătoare, n-avem timp de cerșetori.

Călugărul a plecat și s-a întors îmbrăcat cu cele mai frumoase haine de ceremonie. Bineînțeles că de data asta a fost condus cu toate onorurile la prințul care împreună cu toți invitații îl așteptau nerăbdători ca să poată începe masa. După ce toată lumea l-a salutat respectuos pe învățat, prințul a vrut să țină toastul care marca începerea ospățului; dar spre mirarea tuturor călugărul începu să se dezbrace. Își împături frumos toate hainele de ceremonie și le așeză pe perna din capul mesei, alături de prințul rămas cu gura căscată. Când rămase doar în izmene, călugărul se îndreptă calm spre poartă.

Stupefiat, prințul îi strigă: „ce faci?”

La care călugărul răspunse: „din cele pățite azi la poarta palatului tău, am înțeles că nu eu am fost invitat, ci hainele mele. Vi le dau cu dragă inimă, iar eu mă duc să-mi văd de treburile.”

De la respectul de sine se ajunge ușor la **demnitate** – calitate de care ducem o mare lipsă (vezi „mămăliga care nu explodează”). Demnitatea necesită însă și curajul (vezi # 6.3.3) – gândirii, opiniilor, purtărilor.

6.2.4. Încrederea (Shin)

Dacă te respecti pe tine, vei fi respectat și de alții; oamenii au încredere în omul sigur pe el. Încrederea se referă atât la faptul că alții te consideră de încredere, cât și la acela că tu însuși ai încredere în tine; dar nu înseamnă îngâmfare sau tupeu. Făurește-ți o personalitate și o comportare în care ceilalți oameni de valoare să aibă încredere. De exemplu, nu e bine să promiți cu ușurință - dar dacă promiți ceva, ține-te de cuvânt.

Încrederea este baza prieteniei. Încrederea unui prieten e greu de câștigat și ușor de pierdut. Încrederea în forțele proprii este baza siguranței de sine. Învăță să-ți construiești încrederea în propriile forțe și s-o arăți celor din jur. Numai în felul acesta vei putea să le câștigi încrederea și respectul. Se zice: "cel ce se respectă pe sine va fi respectat și de alții; cel ce este sigur pe el, va primi și încrederea celorlalți". Școala de Karate Kyokushin are următorul crez:

Inima Artei noastre este lupta adevărată.

Fără luptă adevărată nu există dovada.

Fără dovadă nu există încredere.

Fără încredere nu există respect.

Aceasta este baza tuturor Artelor Marțiale.

Cum devii un om, sau un partener de încredere? Cu voință și exerciții (vezi câteva idei la # 7.10.2).

6.2.5. Loialitatea (*Chujutsu*)

Loialitatea față de superiori (părinți, profesori etc.) și față de membrii grupului (familie, națiune, *Dojo*, etc.) este baza încrederii între oameni. Trebuie să fii cinstit și devotat față de profesor și de colegi, iar ei se vor purta la fel cu tine. Loialitatea dezvoltă încrederea reciprocă. Într-o artă marțială, existența loialității între elev și profesorul său este un factor de importanță crucială. Ea se bazează pe condiția ascultării fără crâcnire a cerințelor profesorului. Loialitatea înseamnă să nu discuți în contradictoriu cu el, să încrezi în el fără reținere, fără să te mai gândești la păreri tale. Înseamnă să iei apărarea profesorului tău, indiferent de consecințe. Dar când îl învață pe tânărul său elev respectul și loialitatea, un profesor nu trebuie să-i formeze o mentalitate de milog, ci dimpotrivă, să-l transforme cât mai repede într-un cetățean responsabil, cu bun simț și independent de ajutoare.

Dacă părăsești *Dojo*-ul, nu uita să mai vizitezi din când în când instructorul; el se va bucura, iar tu vei câștiga. Loialitatea față de instructor este una din cele mai importante condiții pentru a putea face progrese. Lipsa de atașament și de recunoștință față de cel care s-a muncit ca tu să te schimbi în bine este dovada unei minți necoapte, poate chiar defectă.

Pe vremuri, loialitatea samuraiului față de stăpânul feudal era obligatorie până la moarte. Moartea în serviciul stăpânului era dovada supremă de credință, datorată sau oferită în ordine: împăratului (ca reprezentant al lui Dumnezeu pe pământ), seniorului feudal, familiei proprii, vasalilor (inferiorii samuraiului). Loialitatea funcționa în ambele sensuri, superiorul purtându-se ca un tată cu inferiorii săi.

Adeseori în Japonia se dă ca pildă a respectului filial povestea zguduitoare a copilului de samurai, de vreo 12 ani, adus în fața seniorului care îi arată un cap de om și-l întreabă: „e al tatălui tău?”

Capul recent tăiat nu era al părintelui său. Copilul înțelege imediat despre ce e vorba: seniorul a fost înșelat; dar minciuna trebuie întărită pentru ca tatăl să scape de urgie. Băiatul se înclină cu lacrimi în ochi în fața obiectului scârbos, apoi își scoate cuțitul pe care îl purta la cingătoare și îl înfige în burtă.

În fața acestei dovezi zdrobitoare de durere a fiului, care nu poate suporta să supraviețuiască părintelui său, orice îndoială a seniorului dispăru. Tatăl proscris putea scăpa ...

Din păcate, la noi loialitatea pare azi pe deplin uitată, ba uneori e considerată o dovadă de prostie sau de slugărnice. Regula o constituie schimbarea stăpânului (alianțelor) și oportunismul. Aparent am scăpat de o „corvoadă”, dar pentru solidaritatea socială consecințele sunt cumplite.

6.2.6. Corectitudinea (*Gi*)

Corectitudinea (Decizia corectă, Dreptatea) este un mod de viață. Ea înseamnă că dacă o treabă e corectă și trebuie făcută - te apuci de ea și o îndeplinești fără să mai pierzi vremea, iar dacă e incorectă și nu trebuie făcută - să nu ai nimic de-a face cu acțiunea respectivă.

Respectă și susține adevărul, fii mereu condus de mintea rațională, nu de cea emoțională. Dacă ești în stare să fii așa, vei avea spiritul limpede și nici un sentiment de vinovăție. Având o astfel de personalitate vei putea evita influențele rele și lumea va avea încredere în tine - cea mai prețioasă încredere fiind a profesorului tău.

Regele Dao din țara Jiu (în China antică coexistau trei regate) avea un ministru foarte valoros. Când ministrul îmbătrâni și vru să se retragă din funcție, regele îl rugă să propună un urmaș.

Ministrul îl recomandă călduros pe un nobil cunoscut, Xie Hu. Regele se miră: "Cum de-l recomanzi pe Xie Hu, știam că ți-e dușman politic". La care ministrul Qi Xi răspunde: "Majestata, m-ați întrebat pe cine consider eu că va face o treabă bună în locul meu - și eu v-am răspuns. Nu m-ați întrebat care îmi sunt dușmanii".

Dar se întâmplă ca Xie Hu să se îmbolnăvească și să moară înainte de a fi numit la dregătorie.

Din nou regele îi ceru lui Qi Xi să recomande un înlocuitor. Acesta răspunde: "Acum că Xie Hu nu mai este, singurul pe care vi-l recomand este Qi Wu". Regele iar se miră: "Păi Qi Wu este fiul dumatăle. Ce-o să zică lumea - că faci trafic de influență?"

Qi Xi răspunde demn: "Sire, m-ați întrebat pe cine recomand eu că ar fi capabil să mă înlocuiască - și eu la această întrebare v-am răspuns cât am putut de bine. Nu m-ați întrebat despre copiii mei".

Numit în postul de înalt dregător, Qi Wu a confirmat încrederea Regelui printr-o carieră strălucită, realizând fapte de mare folos pentru țară.

Aflându-se cele petrecute, lumea a lăudat cinstea lui Qi Xi care se gândea la binele general și nu la interesul lui personal: recunoștea meritele adversarilor și nu-și împingea, din egoism, membrii propriei familii în posturi nemeritate. [41].

Trebuie să iei totdeauna deciziile corecte cu inima, nu cu mintea. Să mori dacă e nevoie, fără să te lași influențat sau împiedecat de nici un gând sau regret. Instituția Justiției oficiale este o mașinărie greoaie, adeseori incorectă și represivă. Ea se bazează pe legi adeseori greșite, și nu ține seama de contextul faptelor incriminate. În schimb, „corectitudinea” ar fi expresia unei justiții globale, care nu cântărește faptele, nu le analizează cu sabia în mână, ci încearcă să le înțeleagă cu inima.

Decizia corectă (*Gi*) este îmblânzită de bunăvoință (*Jin*) și susținută din toate părțile de cunoaștere (*Chi*). Această dreptate este cu adevărat imparțială, se bazează

pe legile Naturii și consideră fiecare caz de sine stătător, în contextul său propriu și în legătură cu restul Universului.

6.3. Etica gândirii

Virtuțile gândirii morale sunt factori de bază ai antrenamentului pentru formarea caracterului, ajutându-l pe elev să se ridice la nivelul în care mintea rațională (înțelepciunea) o domină pe cea emoțională (instinctuală).

6.3.1. Voința

Cine gândește rațional poate neutraliza perturbațiile provocate de mintea emoțională și voința îi va fi durabilă. Datorită luptei inevitabile dintre mintea emoțională și cea rațională, puterea voinței oricărui om poate fi dovedită numai după ce trece oarecare timp.

Voința înseamnă să te apuci de o treabă pe care s-o duci la bun sfârșit fără șovăială, cu convingere, abnegație și perseverență. Omul hotărât are inițiativă, se organizează, își folosește forțele metodice, cu dibăcie, ceea ce îl face foarte eficient.

Angajamentul trebuie să fie total, să pornească din adâncul ființei, să nu fie doar o dorință întâmplătoare și neclară. Sinceritatea cu care te angajezi să realizezi un anumit scop determină tăria voinței. Adeseori tocmai elevii care la început se arată cei mai porniți pe treabă se lasă destul de repede de învățătură, iar cei care își ascund avântul în adâncul inimii continuă studiul până la capăt. Dar valoarea omului crește proporțional cu „kilometrajul” la antrenamente și cu mărirea experienței acumulate.

Când era tânăr, faimosul arcaș Hou Yi din China străveche dorea foarte mult să învețe meseria trasului cu arcul. Auzind el că există undeva un profesor grozav, se hotărî să meargă la el. După o călătorie de aproape trei luni, Hou Yi ajunse în capătul celălalt al țării și află adresa profesorului. Bătu la ușa casei și când bătrânul ieși, Hou Yi îngenunche în fața lui conform obiceiului și zise: "prea cinstite maestre, vă rog să mă primiți ca elev și să mă învățați meseria trasului cu arcul".

Dar profesorul răspunse: "tinere, eu nu mai primesc elevi. Nici nu sunt atât de priceput cât crezi dumneata și pe deasupra am îmbătrânit și nu mă mai țin puterile". Hou Yi nu vru să accepte refuzul: "prea slăvite maestre, să nu vă supărați dar eu sunt hotărât să vă fiu elev. Jur că stau aici, așa îngenuncheat, până când mă primiți".

Profesorul închise ușa fără să mai zică ceva, lăsându-l pe Hou Yi afară. Se întunecă, începu să ningă și Hou Yi stătea fără să se miște, îngenuncheat în fața porții. Mai trecu o zi fără ca profesorul să apară, trecu și a doua și a treia. Hou Yi stătea în continuare în fața porții, bătut de zăpadă și frig - dar hotărât să nu

renunțe cât va mai avea putere. Desigur, în timpul acesta maestrul îl spiona, ca să vadă cât era de tare voința candidatului necunoscut. În fine, după vreo patru zile, bătrânul consideră că Hou Yi avea "stofa" și voința necesară ca să devină un elev bun. Deschise din nou ușa și zise: "Tinere, văd că ești într-adevăr hotărât să înveți. Te primesc ca elev - dar cu condiția să dai mai întâi niște probe". Bineînțeles că încântat de bunăvoința bătrânului, Hou Yi acceptă să dea testele.

Profesorul explică: "Prima probă vrea să-ți măsoare răbdarea și perseverența. Te rog să te întorci acasă și să-ți vezi de treburile tale obișnuite - dar în fiecare dimineață și în fiecare seară să stai și să privești cum ard trei bețișoare de tămâie, unul după altul. După ce faci asta vreme de trei ani, vino din nou la mine".

Hou Yi se întoarse acasă și se apucă să privească bețișoarele arzând în fiecare dimineață și fiecare seară. La început, se plictisea repede și devenea nerăbdător. Dar, hotărât cum era să învețe meseria trasului cu arcul, se simțea obligat să facă ce-i spusese profesorul. După vreo 6 luni, privitul bețișoarelor care ardeau devenise un obicei. Își dădu seama că acum avea răbdare, ba chiar începuse să-i placă exercițiul. Se apucă să-și concentreze atenția asupra punctului incandescent care cobora pe fiecare bețișor, pe măsură ce ardea tămâia. Tot exersând concentrarea atenției și liniștirea minții, învăță în felul acesta să distingă realitatea de păreri, adevărul de închipuire.

După ce trecură cei trei ani își dădu seama că învățase ceva minunat: de fiecare dată când își concentra atenția asupra unui obiect, acesta parcă se mărea și devenea mai clar, iar tot ce era în jurul lui parcă dispărea.

Hou Yi nu știa că aceasta este de fapt cea mai importantă îndemânare a unui bun arcaș (de altfel a oricărui campion - în orice activitate omenească) - o minte calmă și o atenție care se poate concentra intens. Dar el știa că terminase și trecuse proba impusă, așa că porni din nou la drum, să ajungă la profesor.

După ce se consumară amabilitățile protocolare legate de revedere și-l verifică, maestrul zise: "Sunt bucuros că ai trecut prima probă, dar acum urmează încă una. Întoarce-te acasă și privește zi și noapte nevasta cum țese la război. Dar, nu privi ca la teatru - ci urmărind foarte atent suveica în mișcarea ei continuă de du-te vino. Ocupă-te trei ani de treaba asta cu aceeași conștiinciozitate cum ai privit arderea tămâii, apoi vino înapoi la mine".

Bineînțeles că Hou Yi fu tare necăjit când auzi de a doua probă. El credea că gata, după cei trei ani de așteptare maestrul se va apuca să-l învețe cum să tragă cu arcul. Totuși, având o dorință foarte puternică de a învăța meseria de la acest profesor - se despărți, se întoarse acasă și se apucă de noua probă. Pe când nevasta-sa țesea, el stătea pe o bancă lângă război, urmărind atent mersul suveicii de colo-colo. Ca și cu tămâia, la început noua treabă nu-i plăcu deloc, însă după ce trecu un timp se obișnuie cu svâcnetul rapid al suveicii. După încă

doi ani, suveica părea că se mișcă din ce în ce mai încet, aproape că stătea pe loc!

Fără să-și dea seama, învățase a doua îndemânare importantă a arcașului: concentrarea atenției asupra unui obiect mișcător.

Bucuros de terminarea însărcinării porni din nou spre nord, se reîntâlni cu profesorul și îi raportă ce făcuse, așteptând că în fine, acesta se va apuca să-i dea doritele lecții de tras cu arcul. Când colo ce să vezi, maestrul îi ceru să suporte încă o probă: să se întoarcă acasă și să se apuce de împletit coșuri din paie de orez. Trebuia să fabrice 10 coșuri pe zi, apoi după 3 ani să se întoarcă!

Acuma Hou Yi era cu adevărat disperat: nu numai că nu începea lecțiile, dar mai primea și sarcina să împletească 10 coșuri pe zi. Pentru a înțelege dificultatea ultimei cerințe, aflați că aceste coșuri erau împletite dintr-o funie din paie de orez, pentru îndoirea ei fiind necesare mâini și încheieturi foarte zdravene. Chiar și specialiștii de abia reușeau să împletească vreo 5 coșuri pe zi; așa că 10 - părea imposibil.

Neputându-se tocmi cu profesorul, deja nu-chiar-atât-de-tânărul aspirant se desemnă și întors acasă se apucă de treabă. La început i-a fost foarte greu: ca să termine cele 10 coșuri pe zi munea de dimineața până noaptea târziu. Mâinile îi amorțeau și sângerau, umerii îl dureau, era mereu obosit, nu apuca să doarmă.

Dar, după vreo 6 luni - minune: mâinile și umerii nu-l mai dureau, ba termina foarte ușor cele 10 coșuri. După trei ani putea face chiar și 20 de coșuri pe zi, paie să aibă! Evident că el de fapt reușise să deprindă ultima îndemânare necesară unui arcaș bun: să aibă brațele și umerii tari și stabile.

De abia acuma Hou Yi se lumină și înțelese că toată munca lui din cei 9 ani nu fusese decât o pregătire pentru a deveni un bun arcaș. Ieși pe câmp cu arcul și constată că într-adevăr putea trage excelent.

Mândru și fericit se întoarse la profesor, îi dădu raportul și așteptă. Acesta însă zise doar atât: "Bravo, ai muncit bine. Nu mai am ce să te învăț!". Apoi maestrul se întoarse și plecă tacticos pe drum, lăsându-l baltă pe Hou Yi.

Omul rămase buimăcit: cum adică, toată învățătura cea vestită consta doar din trei fraze?!

Nu-i venea să creadă. Deodată, îi trăsni o idee: "Ia să văd eu, ce face profesorul dacă-l pun la încercare?". Își luă arcul din spate și ținți în pana de la cușma maestrului, aflat acum la vreo două sute de pași.

Bătrânul simți că săgeata vine spre el; dintr-o mișcare luă și el imediat arcul de pe umăr, potrive o săgeată și trase spre săgeata care venea. Cele două săgeți se ciocniră în aer și căzură împreună pe pământ!

Văzând cele petrecute și fără mai stea pe gânduri, Hou Yi trase încă o săgeată spre bătrân. Minune: a doua lui săgeată avu tot soarta primei!

Ne venindu-i să creadă că maestrul va putea nimeri de trei ori la rând o săgeată în zbor – Hou Yi trase din nou. Dar îngheță când zări că tolba

profesorului nu mai avea săgeți. Cum sta el împietrit, întrebându-se ce va face bătrânul, acesta smulse o nuia dintr-un tufiș învecinat și o folosi ca săgeată - care lovi și ea, în aer, săgeata lui Hou Yi.

De data asta Hou Yi alergă spre bătrân, îngenunche în fața lui și zise: "Prea slăvite maestre, sunt copleșit. Am înțeles! Ceea ce mă puteați învăța, ați făcut-o deja - și vă rămân recunoscător pe veci. Dar acum am înțeles că nu mă puteți învăța și experiența – pe care va trebui s-o învăț singur" [41].

Povestea subliniază că profesorul poate da elevului doar cheia care deschide poarta învățăturii. Intrarea prin poartă și găsirea comorilor din cameră este treaba elevului, este responsabilitatea lui. Sigur că o parte din poveste e exagerată, dar profesorii folosesc folclorul artelor marțiale pentru a stimula voința și inițiativa elevilor. Pentru lupta adevărată, pe viață și pe moarte, cunoașterea tehnicii nu constituie un avantaj hotărâtor. Esențială este condiția fizică, vitalitatea, voința de a câștiga lupta, capul limpede. Degeaba l-ai învăța pe un nevolnic cele mai extraordinare procedee tehnice – că n-o să le poată aplica. Degeaba învață fetele autoapărarea bazată pe lovituri, căci nu le vor putea niciodată folosi în realitate, pentru că și-ar frânge singure oasele pumnului sau labei. Așa că inevitabil, începutul învățăturii va consta mai mult din exerciții „plicticoase”: genuflexiuni, flotări etc., nu din mimarea unor tehnici spectaculoase. Să nu ne amăgim sperând că s-ar putea învăța o artă marțială fără să ai condiție fizică, sau că tehnica (singură) garantează succesul în luptă!

6.3.2. Rezistența, perseverența și răbdarea

O voință puternică se manifestă prin rezistență, perseverență și răbdare. Oamenii de succes nu sunt obligatoriu și cei mai deștepți, dar totdeauna au răbdare și perseverență. Cei cu adevărat înțelepți folosesc deșteptăciunea ca să le conducă nu numai gândirea, ci și personalitatea.

Prin antrenarea și dezvoltarea acestor trei factori, poți ajunge treptat la o înțelegere profundă a lumii înconjurătoare, ceea ce constituie de fapt miezul învățăturii. Dacă îți folosești mintea pentru a cântări cele aflate, poți ajunge să le pricepi mai bine. Când faptele tale vor arăta și altora că ai o astfel de înțelegere, vei putea progresa mult mai repede pe Cale.

O dată, la mănăstirea Shaolin a venit un băiat și s-a rugat să vorbească cu starețul. Ajuns în fața bătrânului, băiatul s-a înclinat și a zis: "Prea slăvite maestre, eu sunt orfan și vă rog să mă primiți în școala dumneavoastră de Gongfu. Vă promit că o să fiu ascultător, respectuos și devotat, că nu o să vă dezamălesc. Pot să muncesc, mă pricep și la cioplit lemnul".

Starețul îl cântări și fu plăcut impresionat de băiat, dar se gândi că oricât părea de sincer, o verificare este totuși necesară, așa că îi răspunse: "Tinere, mi-ar plăcea să te învăț puținul ce-l știu, dar uite că sunt nevoit să plec din mănăstire pentru un an. Aveam o înțelegere mai veche să merg în alt loc, să

predic acolo. În timpul acesta poți sta în mănăstire. Sigur că întreținerea ta costă și cum n-ai bani o să trebuiască să muncești, dar cu ocazia asta o să afli multe lucruri interesante de la ceilalți călugări. Am și o rugămintă - poți să-mi faci un serviciu?"

Băiatul fu încântat că avea prilejul să-și arate recunoștința și răspunse: "Bineînțeles, maestre. Ce doriți să vă fac?"

Starețul îl duse pe băiat în fundul curții și-i arătă un buștean uriaș pus la uscat. "Vezi, de mult doream să punem în templu a statuie frumoasă a lui Budha. Crezi că poți să cioplești din lemnul ăsta pe Budha?". "Sigur, prea cinstite. Până vă întoarceți statuia o să fie gata!"

A doua zi starețul plecă, lăsând băiatul în grija călugărilor. După câteva zile, băiatul se apucă de cioplit bușteanul. Dorea să sculpteze o statuie cât mai frumoasă. Lucra zi și noapte vreun an, cu ardoare, grijă și voință, până ce statuia fu gata.

Într-o bună zi, starețul se înapoie din călătorie. Bineînțeles că băiatul era nerăbdător și dornic să-i arate statuia. Starețul o privi cu atenție, văzu un Budha înalt cât un om, frumos sculptat conform tradiției. Băiatul se străduise cât putuse de bine.

Totuși, starețul nu era încă pe deplin mulțumit. Se hotărî să-l mai încerce pe băiat. Așa că spuse: "Dragă fiule, statuia este bine făcută. Dar mi se pare cam mare. Nu mă așteptam la mărimea asta. Uite ce te rog: eu sunt silit să lipsesc de aici încă un an, plec tot ca să predic. În vremea asta, n-ai vrea să mai micșorezi statuia?"

Vă dați seama ce dezamăgit și nemulțumit a fost băiatul. După cât muncise, se aștepta ca la vederea statuii, starețul impresionat să-l primească la școală și să se apuce în sfârșit de studiul Gongfu. Însă nu putea să-l refuze pe stareț, așa că zise doar: "da, maestre, o s-o fac mai mică".

Bătrânul își dădu seama că băiatul nu acceptase sarcina din toată inima și că n-o s-o îndeplinească cu aceeași plăcere cu care lucrase în anul trecut. Dar mai știa și că proba era grea, însă îi va folosi mult tânărului.

A doua zi starețul plecă de la mănăstire și băiatul rămase să-și îndeplinească angajamentul. Începu să cioplească și să micșoreze statuia dar era dezorientat și nefericit. Treaba nu mergea bine, chiar dacă el se străduia să muncească. După vreo 6 luni realizase un Budha mai mic decât primul, dar urât și chinuit.

Băiatul era tare necăjit. Simțea că nu are rost să lucreze la statuie fiind atât de nefericit, așa că se opri din cioplit, ocupându-se de alte treburi ale mănăstirii. Zilele treceau, se făcură săptămâni, întoarcerea starețului se apropia iar statuia nu avansa deloc. Băiatul își dădu seama că șansele lui de a deveni elevul starețului scădeau de la o zi la alta, încât nefericirea lui creștea mereu.

Într-o bună dimineață se trezi din somn cu un gând nou: "Dacă terminarea statuii e singura soluție ca să-mi văd visul cu ochii și să învăț Gongfu, oare de ce nu sunt în stare s-o termin odată și să mă bucur și eu de viață?"

Din acel moment atitudinea lui se schimbă total. Nu numai că-i reveni buna dispoziție, ci își recăpătă răbdarea iar voința îi deveni mai puternică. Se apucă din nou de statuie. Lucra la ea ziua și noaptea. Cu cât muncea, cu atât era mai mulțumit și îi plăcea mai mult ceea ce face. Pe nesimțite anul trecu - dar și el terminase de cioplit statuia. Devenise un Budha mai fericit - dar și mai rafinat.

Când starețul se înapoie, băiatul veni cu statuia să i-o arate. Budha avea vreo 60 cm. înălțime și zâmbea. Starețul fu încântat de statuie - și de băiat. Își dădu seama că tânărul îndeplinise cu succes una din sarcinile cele mai grele pe care le poate înfrunta un om: să se învingă pe el însuși.

Însă bătrânul se gândi că n-ar strica încă o încercare, așa că spuse: "Măi băiete, ai muncit bine dar statuia a ieșit totuși prea mare pentru mine. Uite, iar plec din mănăstire un an. Ai putea să mai micșorezi statuia în vremea asta?"

De data asta tânărul nu mai dădu vreun semn că ar fi nemulțumit și răspunse: "Nici o problemă, maestre. O s-o fac mai mică". El învățase să se bucure de orice muncă pe care o făcea.

Starețul plecă din nou și băiatul se apucă de lucru. Dar lucra cu plăcere. Se străduia să facă statuia cât mai vie, figura lui Budha cât mai expresivă. Sinceritatea, răbdarea și maturitatea pe care le căpătase băiatul - toate aceste calități apărură și pe fața lui Budha.

După un an starețul se întoarse. Băiatul îi arătă un Budha de vreo palmă, o operă de artă minunată. Maestrul fu acuma pe deplin convins că băiatul va ajunge un specialist desăvârșit în arta marțială pe care o va studia la mănăstire și îi zise zâmbind: "acuma poți să începi școala". [41]

Îți aduci aminte de vreun moment când știai că era nevoie să faci o anumită treabă, dar în același timp nu aveai nici un chef de ea? Rațiunea spunea s-o faci - iar mintea condusă de lene și emoții zicea: nu. Care din ele a câștigat?

Dacă reușești să ascuți de rațiune (să te schimbi din „țepar” în „maratonist”)- înseamnă că te-ai învins pe tine (adică lenea și instinctele tale) și vei reuși să-ți atingi țelul suprem.

O dată, un rege a dat poruncă să se pună în mijlocul unui drum un bolovan uriaș. Apoi s-a ascuns în apropiere și a urmărit dacă cineva dă pietroiul deoparte.

A văzut cum au trecut pe acolo boieri mari și negustori bogați, unii în calești cu girofar, care au ocolit obstacolul și au trecut mai departe. I-a auzit pe mulți din ei cum ocărau pe rege că nu ia măsuri pentru ca drumurile să fie bune, dar nici unul n-a schițat vreun gest să dea în lături pietroiul.

Apoi se nimeri să treacă pe drum un țaran cu un coș de zarzavaturi.

Când ajunse la bolovan, țaranul își lăsă jos povara și încercă să-l urnească. După multă trudă și opinteli, reuși să-l miște în afara drumului. Apoi se șterse de nădușeală și își luă coșul, dar când să plece, observă că pe locul unde fusese bolovanul era o pungă strivită. O ridică și se uită în ea: erau numeroși

galbeni și un bilet. Citi cu uimire că banii sunt din partea regelui, pentru cel care curăță drumul.

Țăranul a învățat ceea ce mulți din noi nu pricep până mor: orice obstacol îți oferă ocazia să te străduiești pentru a-ți îmbunătăți starea.

6.3.3. Curajul

Curajul este prețul pe care-l cere viața pentru a asigura pacea (Amelia Earhart).

Întrebat cum de a reușit să traverseze oceanul Atlantic singur pe o barcă, călătorul răspunde: „*păi, am înfruntat fiecare val cu curaj...*”.

Samuraiul trebuia să fie curajos.

Curajul însemna pentru samurai să se arunce spre adversar fără nici o rețineră, dacă prin aceasta realiza cel mai mare bine sau avantaj pentru ai săi. În primul rând și fără nici o ezitare, el se ocupa de interesul grupului din care făcea parte, lăsând la urmă necesitățile personale.

Curajul dă naștere altei virtuți: voința (vezi # 6.3.1). Puterea de a urmări în viață un țel nobil, capacitatea de a sări oricând în apărarea acestui crez și de a rezolva cu succes pericolele care apar, rezistând cu curaj și stoicism, era o altă calitate de bază. Orice văicăreală și nemulțumire față de greutatea materiale sau de altă natură era considerată o rușine, o dovadă de lașitate. Tinerii erau în continuu învățați să fie disciplinați, să reziste la greutate, foame, frig, să-și stăpânească frica – astfel ca să poată fi gata oricând de acțiune și ripostă.

Curajul nu se referă doar la luptă și adversari înarmați, ci și la atitudinea față de orice fel de dușmani sau obstacole din viața obișnuită. Ne îndeplinirea obligațiilor familiale sau sociale, părăsirea soției, era considerată o lașitate la fel de mare ca dezertarea de pe front.

Dacă nu-ți dezvoltă curajul până acolo încât să nu-ți mai fie deloc teamă, indiferent de situație, înseamnă că nu ai reușit să îndeplinești scopul pentru care ai început studiul artei marțiale.

Chiar după ce au studiat serios artele marțiale, mulți practicanți mănâncă bătaie în conflictele din mahala. Motivul este simplu: elevul normal nu se antrenează în aceleași condiții de disperare, pe viață sau moarte, ca un bătaș salbătic. Din cauza pregătirii diferite, cei doi au atitudini mentale diferite, așa că bătașul învinge. Pe de altă parte, în aceeași situație un adevărat expert nu va avea nici o problemă.

Adeseori *curajul* este confundat cu *bravura*. Curajul provine din înțelegerea pe care ți-o dă mintea rațională. Bravura este manifestarea vizibilă a curajului, ea fiind produsă atât de mintea rațională, cât și de cea emoțională.

Dacă ai curajul să iei atitudine în cazul unei crize, înseamnă că mintea rațională a înțeles și analizat situația, apoi a luat hotărârea să acționeze. Dar, în continuare, e

necesară bravura acțiunii practice. Fără curaj, bravura nu ține mult. Fără înțelegerea pe care ți-o dă curajul, bravura poate fi oarbă și prostească (bravadă).

Bravura se bazează pe o pregătire corespunzătoare, psihologică și corporală – care asigură o comportare eficientă în luptă. Adeseori nu ai la dispoziție suficient timp pentru a gândi și a lua o decizie. Un om cu scaun la cap se pregătește să facă față tuturor situațiilor periculoase pe care le poate anticipa, astfel ca în momentul unei crize să poată arăta bravură fără să se facă de râs sau să moară.

Pe la 600 î.e.n., pe teritoriul Chinei de azi erau mai multe state care se tot războiau între ele. Se povestește că regele din statul Jiu i-a pus regelui din Zheng două condiții: să numească moștenitor pe prințul Lau și să-i predea pe ministrul Shu Zhan - care se opunea prințului Lau. Regele din statul Zheng refuză să accepte a doua cerere, așa că regele din Jiu îi declară război.

Atunci ministrul Shu Zhan spuse: "Majestate, regele din Jiu m-a cerut pe mine. Dacă nu mă predau, armata lui ne va distruge țara. Din asta ar rezulta că mi-e frică de moarte și că nu sunt îndeajuns de devotat țării și regelui meu. Eu nu pot să suport o astfel de rușine".

Regele din Zheng răspunde: "Dacă te predai, dușmanul o să te omoare. Nu pot să te las să pleci".

Atunci Shu Zhan întrebă: "Oare e ceva rău sau nefiresc ca un ministru să se sacrifice pentru a-și salva țara de la distrugere?"

Până la urmă regele din Zheng i-a dat o escortă care l-a condus pe ministru până la tabăra armatei dușmane.

Când regele Wen l-a văzut pe Shu Zhan, a ordonat să fie imediat ars pe rug. Surprinzător, ministrul n-a părut impresionat de osândă și a strigat:

"Sire, ca sol al regelui Zheng am dreptul să vă vorbesc. Sper s-o pot face înainte de a fi omorât". Regele acceptă dar îi ordonă să se grăbească. Destins, Shu Zhan vorbi - dar în așa fel ca să fie auzit de câți mai mulți soldați ai lui Wen:

"Majestate, eu de multe ori ți-am lăudat curajul și priceperea. Mă așteptam să devii cel mai puternic rege dintre vecinii țării mele și l-am sfătuit pe regele meu să se alieze cu statul Jiu - dar el nu mi-a ascultat sfatul. Tu crezi că eu sunt vinovat - dar regele meu știe că eu n-am nici o vină și n-a vrut să mă predea. Eu am fost cel care a insistat să vin aici - ca să-mi scap țara de pericol. Nu vreau să mă laud, dar sunt în stare să prevăd cum va evolua o situație și de aceea sunt considerat înțelept; îmi iubesc patria din toată inima și de aceea lumea zice că sunt devotat; nu fug de pericol și de aceea mi se spune curajos; eu sunt gata să mor pentru a-mi salva țara și de aceea sunt considerat patriot.

Nu pot crede că un ministru patriot, curajos, devotat și înțelept, poate fi omorât în regatul Jiu, chiar dacă este dușman".

Apoi, urcându-se pe rug, strigă către soldații regelui Wen: "Fiți atenți să vedeți ce pătesc cei care-și slujesc cu devotament țara și regele!"

Auzind vorbele lui Shu Zhan, regele Wen se schimbă la față.

Îl iertă pe loc și-l trimise acasă cu o escortă de onoare. [41]

Dacă nu stai ca un mototol, până la urmă valoarea îți va fi recunoscută și răsplătită - indiferent de vitregia condițiilor. Când valoarea nu e însă reală, ci doar o impostură, vei căpăta disprețul sau nepăsarea, nu recunoștința. Nu e vorba de o persecuție, ci de ce meriți cu adevărat.

Curajul este virtutea cea mai importantă. Pentru că frica, timiditatea și celelalte stări emoționale asociate stau atât la originea depersonalizării ființei umane și a subordonării ei unor forțe iraționale, cât și la apariția sentimentelor de ură, invidie, agresiune și dorință de răzbunare. Numai un om stăpânit de frică se poate alătura răufăcătorilor, torționarilor, comuniștilor, fasciștilor sau teroriștilor. Într-o societate de oameni curajoși asemenea asociații oribile n-ar putea exista.

Cum putem elibera de frică oamenii, sau copiii?

Noul născut nu se teme de nimic. Toate constrângerile care apar se datoresc influențelor culturale și educative exterioare. Copiii învață virtutea nu prin suferință, ci prin fericire și sănătate. Pedagogia trebuie să se bazeze pe dragostea de copii și pe adevăr.

Copiii vor fi învățați să cunoască, să înțeleagă și să cuprindă adevărul despre ei și lumea înconjurătoare, cu toate cele bune și rele. Dacă copilul e mințit – de exemplu la istorie – se ascund aspectele urâte ale evoluției umane: crime, ignoranța, fanatismul etc. – el învață să mintă și în felul acesta drumul spre pervertirea morală și socială a fost deschis. Nu există dezvoltare umană adevărată fără curaj, adevăr și integritate morală.

Curajul trebuie să fie unul inteligent, bazat pe știință și cunoaștere, nu unul fanatic, dogmatic.

6.3.4. Omenia (*Jin* sau *Nin*)

Cel ce dăruiește, va primi

Cel ce uită de sine, va găsi,

Cel ce iartă, va fi iertat

(Sfântul Francisc de la Assisi)

Omenia se manifestă prin milă, înțelegere, bunăvoință, compasiune, căldură umană. Această virtute înseamnă să fii milos, să ajuți orice om – și nu o persoană anume. Nu înseamnă însă zâmbetul binevoitor, plăcut dar totuși atât de rar în zilele noastre, când lumea s-a înrăit și s-a pulverizat sub forma indivizilor componenți, înstrăinați și dezrădăcinați ca urmare a tot felul de reguli și convenții sociale moderne – dar bolnave. Compasiunea într-o societate s-ar traduce prin a face ceva pentru un necunoscut, ca și cum acel necunoscut ai fi chiar tu. Să investești, pînă la urmă, în propria viață. Compasiunea e necesară unei comunități, pentru ca acea comunitate să funcționeze.

De exemplu, unii dau din cînd în cînd ceva mărunțiș la cerșetori. O mie de lei le împacă conștiința timp de o săptămînă. Dar compasiunea nu înseamnă neapărat mia aia de lei pe care o dai unui cerșetor. Înseamnă mila și grija pe care le ai față de un vecin de bloc care și-a rupt piciorul și nu are cine să îi cumpere o pîine. Sau față de o bătrînă care nu mai are pe nimeni și are nevoie de cineva să o mai ducă din cînd în cînd la biserică. Compasiunea nu trebuie limitată doar la familie, la prieteni, la mediul din imediata apropiere, la ce e mai ușor.

În principiu bogătașii sunt cei mai energici și creativi membri ai societății, dar și cei mai egoiști. Cei mai bogați 10% oameni din populație donează altora un procent mai mic din averea lor decât o fac cei 10% mai săraci! Și zgârcenia la bani nu e încă totul: dezangajarea lor civică, manifestată prin nealocarea voluntară a unei părți din timpul și capacitatea lor productivă pentru binele comun, afectează atât solidaritatea socială cât și dezvoltarea societății, împingând-o spre destrămare.

Totuși, problema principală a viitorului nostru este că tinerii nu se mai angajează pentru interesul colectiv, fiind educați (de fapt, needucați) să devină indiferenți față de problemele societății (altora).

Samuraiul era binevoitor, generos, milos. El ierta multe insulte, oprindu-și răzbunarea datorită rațiunii și milei. Numeroși oameni de rang inferior erau iertați pentru că evident nu știau să fac prostii – în timp ce același comportament al cuiva de rang egal (deci conștient de ce face) atrăgea riposta armată.

Societatea japoneză recunoștea că mila, bunăvoința, generozitatea, iertarea sunt dovada unei mari puteri – de reținere, gândire, luptă etc., în timp ce amenințările, scandalul și violența fizică dovedesc slăbiciune și lașitate.

Jin sau *Nin* este atitudinea omului împăcat cu lumea înconjurătoare, pe care a acceptat-o și cu care vrea să se armonizeze – în loc să încerce s-o schimbe după fandoselile sale. Acest om și-a depășit pasiunile, divergențele, neînțelegerile, el tratează totul în mod egal, cu aceeași cumsecădenie.

6.3.5. Onoarea (*Meiyo*)

Onoarea este bunul renume, respectul sau aprecierea celor din jur, înseamnă să obții gloria dar să nu fii fudul. Să fii onorabil în orice faci - în gânduri, cuvinte și fapte. Onoarea e o formă frumoasă de manifestare a orgoliului, o expresie a demnității.

La începutul primului război mondial (1914-1918) România era neutră, dar conjunctura internațională o silea să se alăture uneia sau alteia din cele două tabere de puteri mondiale.

Cu câțiva ani înainte, Regele Carol I al României, de origine germană, își dăduse în secret cuvântul împăratului german că i se va alătura. Dar parlamentul țării ținea cu tabăra cealaltă.

Ce să facă regele? Să respecte voința țării, călcându-și cuvântul dat, sau să-și respecte cuvântul și să trădeze țara? Dilemă de nerezolvat.

Atunci, regele pleacă la o inspecție a trupelor din Moldova în plină iarnă geroasă. Și, spre surprinderea tuturor, deși în vârstă, se prezintă la inspecție în uniformă subțire de vară. În zadar cei din jur încearcă să-l învelescă cu haine groase. Majestatea Sa refuză.

Și imediat după această întâmplare, bătrânul rege face pneumonie și moare.

Dilema fusese rezolvată. În locul dezonoarei Regele alesese moartea.

Integritatea morală - constituia o parte esențială a modului de viață al samurailor. Ei erau educați să se poarte corect în permanență și să fie oricând gata să acționeze, chiar să și moară, pentru dreptate. Ei nu ar fi participat la acțiuni necinstite, murdare, secrete, tot așa cum nu și-ar fi vândut membrii familiei ca sclavi. Aceasta cinstea funciară constituia pivotul pe care se baza tot restul deciziilor pe care samuraiul le lua în viața sa. Calitatea de om de onoare era titlul și aprecierea cea mai importantă pentru un samurai. Orice comportare incorectă îl umplea de rușine nu numai pe făptaș, ci și întreaga lui familie.

Pentru samurai dezonoarea însemna să nu reușească îndeplinirea sarcinei, a ordinului primit, a datoriei față de superiorul feudal. Aceasta ducea de obicei la sinuciderea rituală (*Seppuku* sau *Harakiri*) – cel mai adesea din inițiativă personală. Asta în timp ce la noi oamenii aflați în situații echivalente erau duplicitari, încercând să scape de mazilirea sultanului fără nici o urmă de reținere. La alții și acum onoarea nu e un moft ci o chestiune de viață și de moarte, cum a fost pentru un bucătar francez care s-a sinucis recent de rușine, pentru că *Ghidul Michelin* l-a retrogradat de la 3 la 2 stele (nici măcar pentru calitatea mai slabă a bucatelor, ci din cauza scăderii atenției acordate de el clienților).

O altă dezonoare frecventă era suportarea unui viol de către o femeie samurai. Aceasta se sinucidea preventiv pentru a nu suporta rușinea, ba chiar în ultimele clipe dinaintea morții își lega picioarele împreună, ca să arate că și-a salvat castitatea.

Cuvântul samuraiului era sfânt. Nu existau contracte scrise – pentru că această dovadă a învoielii nu era demnă de un samurai. Să ceri unui samurai să jure – era o insultă. De aceea, când vremurile s-au schimbat în Japonia, când a apărut și acolo capitalismul, comerțul, democrația, hoția, proasta creștere - mulți samurai au murit literalmente de foame datorită „naivității” în afaceri.

6.3.6. Cunoașterea (*Chi*)

Înseamnă a ști, a înțelege, a putea să stabilești relații între informații. Cunoașterea nu poate fi parțială sau fărâmițată, ci sintetică și totodată analitică, legând orice amănunt de ansamblul domeniului respectiv, și domeniul respectiv de ansamblul Universului. Toate sunt legate de Tot.

Adevărata cunoaștere nu va fi un motiv de înfrumurare sau de dispreț. Ea se ridică deasupra noianului de informații heteroclite cu care ne bombardează mediile

de informare, pentru a ajunge să poți judeca datele, să cuprinzi ansamblul și să pricepi dedesubturile.

6.4. Iubirea de oameni (*Filantropia*)

Dacă dragoste nu e, nimic nu e! (Sfântul Paul)

La fel ca și Legea lui Dumnezeu, toată filozofia Aikido poate fi cuprinsă într-o singură propoziție: „*iubește pe aproapele tău ca pe tine însuși*”. Scopul Aikido este transformarea elevului într-o persoană iubitoare de oameni (*filantrop*). Transformarea se realizează printr-o educație specifică, bazată pe bătaie (deoarece bătaia este cel mai eficient mijloc educativ).

Iubirea de oameni este o virtute neobișnuită pentru mentalitatea tradițională a samurailor. Poți oare să-ți iubești dușmanii? Ei bine, tocmai asta susținea *O Sensei*. El a priceput că iubirea tuturor oamenilor este singura trăsătură care poate transforma arta marțială dintr-o unealtă producătoare de distrugere și moarte într-una creatoare de armonie și viață.

Etica Aikido = morala Budo + iubirea de oameni

Iubirea adevărată îmbrățișează la fel orice om sau animal, case și păduri, viețuitoare sau lucruri. Inversul iubirii provoacă dezastre. De exemplu, ne-iubirea Naturii produce poluarea mediului: gunoaie revărsate, râuri otrăvite, aer nerespirabil, secetă, deșertificare – cu o inconștiență care amenință atât prezentul, cât mai ales urmașii.

În Palestina antică trăiau în bună înțelegere doi frați care lucrau împreună o bucată de pământ. Fratele cel mare avea nevastă și copii, cel mic era holtei. La strânsul recoltei, au împărțit recolta în mod egal, după cum și munciseră.

Noaptea însă, fratele cel mare s-a gândit: „împărțeala noastră n-a fost bună: eu am deja casă și nevastă, dar frate-meu de abia acuma trebuie să-și construiască o casă și să se însoare, el are nevoie de mai mulți bani. Ia să-i mai dau eu ceva din partea mea. Dar el n-o să accepte, așa că o să lucrez pe furie”. În același timp, fratele mai mic se gândea și el: „n-a fost bună împărțeala, eu am luat la fel cu frate-meu, dar el are gospodărie mare, are nevoi mai multe. Ia să-i mai dau eu ceva din partea mea. Dar el n-o să accepte, așa că voi lucra pe furie”.

Zis și făcut; fiecare frate a plecat cu noaptea în cap să ducă un sac de boabe din hambarul său în hambarul fratelui. Așa se face că amândoi s-au întâlnit pe la mijlocul drumului, orbecăind în întuneric cu saci în spate. Și-au lămurit intențiile și s-au ciondănit, fiecare susținându-și părerea, dar până la urmă s-au înțeles și au trăit în continuare în și mai mare iubire.

În amintirea păcii și bune înțelegeri dintre acești frați, se zice că pe locul acela a apărut cetatea Ierusalimului (în ebraică “orașul păcii”).

Dar asta a fost de mult...

Politețea este o aparență de morală, căci individul acționează ca și când ar fi virtuos. Străduindu-se să fie mereu politicos, cu timpul omul se schimbă fără să vrea și devine moral. La fel, morala este o aparență de iubire: când acționezi moral este ca și când ai iubi oamenii.

Tot așa cum până la urmă morala se eliberează de politețe (cel *devenit* virtuos nu se mai *preface* că ar fi virtuos), iubirea care depășește stadiul moralei ne eliberează: cel care a ajuns să iubească, nu se mai preface. Acesta e și spiritul Evangheliei creștine, care zice: *mai întâi iubește - și apoi fă ce vrei*.

Ceea ce facem din dragoste este dincolo de bine sau rău (Nitzsche).

O Sensei a putut crea Aikido, o Artă marțială revoluționară – căci se bazează pe iubire, numai ca urmare a studiilor sale religioase din cadrul sectei *Omoto-Kyo*. De aceea noțiunea iubirii susținută de el este asemănătoare conceptului iubirii de oameni din filozofia clasică europeană și din religia creștină, propovăduită de Iisus Christos.

Din antichitate, grecii distingeau trei feluri de iubire: *eros*, *filia* și *filantropia*.

Eros înseamnă dragostea senzuală, iubirea a ceva pe care îl dorești dar *îți lipsește*, adică o pasiune, dar o iubire geloasă, egoistă.

Filia înseamnă dragostea binevoitoare, *bucuria* de a iubi și de a fi iubit, viața împărtășită, prietenia, alegerea responsabilă, plăcerea și încrederea reciprocă, până la urmă e o acțiune. În medie, fiecare om își face în viață cam 360 de prieteni; dar în orice moment dat nu are decât 33, din care numai 6 „apropiați”.

Cele două feluri de iubire nu sunt spontane, nici dezinteresate, fiind până la urmă o afirmare a egoismului și iubirii de sine, a instinctelor. Iubirea de sine este pe primul plan, și cea mai puternică: chiar și prietenia este doar o extensie a ei, răsfrântă asupra celor ce ne sunt apropiați. Acelaș motiv pentru care ne iubim prietenii ne împiedecă să iubim dușmanii.

Spre deosebire de primele două variante, *filantropia* înseamnă iubirea tuturor, adică și a dușmanilor. Iubirea de oameni este o dragoste binevoitoare (prietenie) care se extinde dincolo de aceasta, depășindu-i limitele. Ea este o dragoste eliberată de injustețea dorinței (*eros*) și preferința prieteniei (*filia*), în același timp dezinteresată, unică și universală, pretențioasă și liberă, spontană și respectuoasă, fără preferințe sau opțiuni. *Filantropia* este o iubire creatoare: nu constată valori, ci le creează. Este o forță care eliberează forța. Este o dragoste spontană și gratuită, nediscriminativă și fără motiv, fără interes și chiar fără justificare. Este mila, renunțarea la Ego, la forța vitală și la putere - exact contrariul ticăloșiei plină de ea. *Filantropia* depășește instinctele, este o străduință spirituală.

„Iubiți-vă dușmanii, faceți binele celui ce vă urăște, rugați-vă pentru cel care vă persecută...” (Evanghelia). Această iubire sublimă și poate imposibilă, pare o nebunie, o ofensă adusă bunului-simț.

Printr-o necesitate a naturii, totdeauna o ființă își exercită întreaga putere de care dispune (Tucidide). Aceasta este legea celui puternic, legea vieții și societății în care trăim, adică a lumii. Dar *filantropia* este contrară violenței, se opune forței

exercitate, ca și puterii care conduce. Ea nu se afirmă ci se ferește, preferând să se retragă decât să se extindă, să ofere în loc de a acapara sau păstra. Este compasiunea, renunțarea de sine în favoarea altuia – ceea ce misticii numesc „moartea de sine (*sinelui*)”. Iubirea de oameni nu implică milă, numai bunăvoință. A face fapte de caritate, adică a da săracilor fărâmituri de la masa bogatului, este față de caritatea propriu-zisă la fel cu a face sex față de dragostea în sine. Cineva te iubește cu adevărat doar atunci când poți să-ți dezvălui slăbiciunea fără ca el să profite, arătându-și forța.

Iubirea de oameni = stăpânirea instinctelor

Eros produce suferință, adică stres, teamă, încordare involuntară. La fel se petrec lucrurile și cu *filia*, deși într-o măsură mai mică. Cu toată aparenta lor înălțime spirituală, ele împiedecă unificarea minții cu corpul și funcționarea optimă a omului, scad eficiența în orice fel de activitate – adică și în luptă.

Numai *filantropia* descătușează omul de toate constrângerile și dorințele, ridicându-l deasupra zbuciumului lumesc și armonizându-l cu forțele Universului. Prin “iubire”, *O Sensei* înțelegea și *iluminarea* (vezi # 9.7/6). Nu se poate să fii *treaz* și să-ți mai fie frică, sau să urăști etc.

Fără dragoste de oameni, omul devine un monstru: bogăția îl face egoist, sărăcia îl face orgolios, frumusețea îl face ridicol, munca îl face sclav, justiția îl face nemilos, credința îl face fanatic șamd.; viața își pierde sensul.

Iubirea de oameni este un sentiment înăscut, dat fiind că omul e un animal gregar, adică trăiește în grup (ca maimuțele, ierbivorele etc.), nu izolat (ca ursul, cârțița etc.). Acest sentiment este însă ascuns de părerea slăbiciunii și neputinței personale, formată în frageda copilărie de educația socială greșită, produsă de cultura grupului. O altă cauză a ne-iubirii o constituie exacerbarea pornirilor instinctuale, datorată fie lipsei unei educații corecte, fie condițiilor nenaturale de trai provocate de civilizație (sedentarism, stres etc.). După ce învață Aikido, remodelându-și corpul și mintea, individul recapătă încrederea în sine, îi dispare frica de ceilalți, iar sentimentul original reiese la iveală.

Dar în lumea reală, unde predomină lupta pentru supraviețuire, unde oamenii se poartă cu semenii lor ca lupii (*homo homini lupus*), iubirea dezinteresată pare o utopie. O iluzie naivă, însă cu atât mai atractivă și înălțătoare. Pentru ca iubirea generoasă a semenilor să nu devină totuși o elucubrație auto-distructivă – e obligatoriu să fie bazată pe o capacitate calificată de autoapărare, să se îmbine cu o mare putere interioară și exterioară a celui care iubește. De aceea Aikido nu propune pur și simplu “(stai și) iubește-ți aproapele (ca pe tine însuși)”, ci “*întărește-te - și după aceea iubește*”. Adică, mai întâi antrenează-te, călește-ți corpul și spiritul ca să devii imun la răutăți și agresiuni de tot felul, iar *după* ce devii stăpân pe tine și pe cele din jur – poartă-te ca un sfânt.

În Aikido, iubirea de oameni se însușește prin oferirea propriului corp partenerului de exercițiu – pentru ca acesta să învețe tehnica de luptă. Nu-i dai bani sau lucruri, ci ceva cu valoarea supremă: propriul corp, propria viață. Educația

practică se face prin însușirea la perfecție a îndemânării de cădere (*Ukemi*), care în Aikido constituie atât cea mai eficientă autoapărare, cât și simbolul mintal pentru cedare și generozitate.

Prin antrenamente sincere și intense putem ajunge la capacitatea de a iubi pe toată lumea fără nici o condiție prealabilă și fără speranța vreunei răsplăte. Numai o iubire *dezinteresată* ne permite să trăim într-o lume minunată. Orice altă atitudine face ca lumea să pară "că are" defecte, ne produce nefericire.

Dar mai spune înțeleptul: "deseori e mai ușor să iubim, decât să fim iubiți. Ajutorul și sprijinul celorlalți ne pare greu de acceptat. Eforturile noastre de a părea independenți nu dau altora posibilitatea să-și arate iubirea. Mulți părinți în vîrstă nu-i lasă pe copiii lor să le arăte aceeași afecțiune și sprijin care le-au primit ei ca copii. Mulți soți (și soții) se simt stânjeniți să depindă de alții când sînt copleșiți de mîhnire. Ca urmare, apele iubirii nu mai curg.

Ar trebui să accepți un gest de iubire din partea oricui. Trebuie să permiți celorlalți să te ajute, dându-ți forța să mergi înainte. Dacă accepți cu sinceritate și umilință o astfel de iubire, vei înțelege că Iubirea nu înseamnă nici a da, nici a primi – ci a participa."

Nefiind o datorie, iubirea de oameni nu poate apare la comandă, iar însușirea ei nu se poate face doar prin antrenamente fizice, chiar dacă ele sunt absolut necesare. Pentru deprinderea iubirii mai e nevoie și de meditație, credință, compasiune, înțelepciune și multă răbdare.

De *Eros* avem nevoie pentru supraviețuirea speciei, de *filia* avem nevoie pentru conviețuirea socială, însă numai *filantropia* – ca un sacrificiu personal în folosul celorlalți – poate evita auto-distrușgerea omenirii măcinată de egoism. Personificând iubirea de oameni, Iisus și Budha au fost modele involuntare de performanță Aikido. Iisus a dat chiar o dovadă supremă de *filantropie* – sacrificiul propriei vieți, nu pentru motive meschine (eroism, faimă etc.), ci în folosul întregii omeniri.

Deoarece iubirea Aikido se referă la tot ce mișcă pe lume (vezi # 8.2.3), ea este mai cuprinzătoare decât *filantropia*, care se adresează doar oamenilor.

6.5. Alte izvoare de reguli morale *Budo*

6.5.1. Regulile lui Mushashi

Miyamoto Mushashi (1584-1645), vestit spadasin și artist Zen, autorul cărții "*Go rin no sho*" (*Scrierea despre cele 5 cercuri* - sau domeniile teoriei luptei cu sabia), a formulat și el sub titlul "*Urmînd de unul singur Calea*" câteva reguli pe care și le auto-impunea un adevărat samurai.

Percepțiile sunt aspre și categorice, cum era și de așteptat la un samurai răătăcitor, preocupat toată viața de călirea minții și a corpului:

Nu călca regulile sociale.

Nu căuta să-ți fie ție bine (iar celorlalți rău).

Nu alege varianta mai favorabilă (în dauna corectitudinii).

Nu te subestima și nu te preocupa de cele lumești.

În viață să nu ai multe dorințe,

Nici să nu ai regrete în privința afacerilor tale.

Nu invidia afacerile altora.

Să nu-ți pară rău că trebuie să te desparți de cineva sau de ceva.

Nu te compătimi pe tine, nu te plînge de alții.

Nu te îndrăgosti.

Nu dori să te așezi (la casa ta).

Nu pofti mâncăruri gustoase.

Nu te preocupa de obiecte, de lucruri.

Renunță la interesul tău și nu umbla după faimă sau avere.

Nu aduna avere.

Nu pune mare preț pe ceea ce ai.

Nu aduna bani pentru bătrînețe.

Nu fii obsedat să ai arme frumoase.

Când urmezi Calea, nu te teme de moarte.

Respectă-l pe Dumnezeu, dar nu te baza pe el (să-ți urce sacii în car).

Nu te îndepărta nicicînd de Calea samuraiului.

În capitolul (cercul) "Pămîntul" din "*Go rin no sho*" Musashi enumeră 9 reguli psihologice care condiționează succesul în luptă:

Să nu ai gânduri necinstite.

Oțelește-ți corpul și mintea fără nici o pauză.

Fă cunoștință cu toate Căile (artele marțiale etc.).

Învăță câte ceva din fiecare Cale și din orice meserie.

Învăță să poți cântări corect avantajele și defectele lucrurilor (faptelor).

Învăță să poți înțelege orice treabă (vorbă, faptă etc.) prin intuiție.

Învăță să poți "vedea", simți, percepe - și ceea ce nu este evident.

Fii atent la cele mai mici detalii.

Nu pierde timpul cu fleacuri (treburi neesențiale).

Conform lui Mushashi, un samurai poate deveni maestru numai dacă respectă regulile de purtare în orice situație și în orice aspect al vieții lui. Mai departe: scopul real al unei Arte marțiale nu este perfecționarea personală, oricât ar părea de important acest aspect, ci transformarea societății într-o comunitate cooperantă.

Mushashi scria la sfîrșitul capitolului (cercului) "Cartea Pămîntului":

"Luptătorul conștient își va perfecționa mereu măiestria în arta luptei, căutînd să întâlnească oameni valoroși de la care să învețe, ajungînd să poată folosi cu pricepere îndemînarea subordonaților, va avea el însuși o purtare aleasă, va gospodări cu conștiinciozitate moșia (feuda) primită de la seniorul său, va avea grijă de nevoile oamenilor și va apăra bunul mers al țării".

6.5.2. Crezul samuraiului

I Shin Den Shin (De la sufletul meu la sufletul tău) este un alt document esențial din familia mijloacelor educative tradiționale. El prezintă sub formă poetică principiile de gândire ale unui adevărat războinic:

Eu nu am părinți - Cerul și Pământul vor fi părinții mei;

Nu am avere - modestia va fi averea mea;

Eu nu am nici viață și nici moarte - veșnicia îmi va fi și viața și moartea;

Nu am corp - curajul îmi va fi corp;

Nu am ochi - fulgerul îmi va fi vederea;

Nu am urechi - rațiunea îmi va fi urechea;

Eu nu am membre - iuțeala îmi va înlocui membrele;

Nu am nici un scop - voi transforma prilejul în scop;

Nu am principii - principiul meu va fi adaptarea la orice situație;

Nu am vreo forță vrăjitoarească - tăria sufletească îmi va fi forță magică;

N-am fost blagoslovit cu nici o minune - respectarea Căii va fi miracolul făcut de mine;

Eu nu am nici un prieten - mintea îmi va fi singurul prieten;

Nu am nici un dușman - dar dușmanul meu va fi distracția;

Nu am armură - îmi voi face armură din bunăvoință și corectitudine;

Nu am nici o fortăreață - înțelepciunea neclintită a spiritului îmi va fi fortăreața;

Eu nu am sabie - sabie îmi va fi liniștea de dincolo de orice gând.

Fiecare distih este un concentrat de înțelepciune, ba, dacă-l rumegăm bine, chiar un întreg capitol de învățătură morală.

Iată câteva gânduri posibile doar pe marginea primului vers, ***Eu nu am părinți - părinți mei vor fi Cerul și Pământul:***

Fenomenul *imprinting*, cunoscut din etologie (zoopsihologie), constă din influența unui eveniment deosebit petrecut la o vârstă fragedă asupra comportamentului ulterior. De exemplu, dacă în momentul ieșirii din ou puiul de găină vede o cutie verde în mișcare, după aceea el se va ține de cutia verde și nu va merge după cloșcă. Tot așa, un cățel rămâne sălbatec și nu se va mai obișnui cu oamenii, dacă în primele 14 săptămâni de viață nu a avut contacte cu ei. Când apare un pericol, un pui de maimuță ținut singur într-o cușcă mobilată doar cu un aspirator se repede și se cațără pe el (la „sânul” măgăoaiei); aspiratorul îi e „mama”. La fel, copilul își întipărește în minte foarte bine prima impresie sau acțiune: cum se poartă părinții, cum apucă să scrie literele ș.a.m.d. De aceea în pedagogie are o mare importanță „*prima faptă*”: prima întâlnire cu elevii, prima lecție etc. [21].

Copilăria este perioada care ne determină întreaga viață. Părinții și rudele pot să ne dea totul - sau să ne distrugă aproape complet. De exemplu, ei sunt de vină pentru cele 850 milioane de analfabeți existenți pe glob (din care două treimi sunt fete).

Țaranii din India și dresorii de la circ împlânzesc ușor elefanții cu ajutorul unei șmecherii simple: când animalul este încă pui, îi leagă un picior de un trunchi de copac zdravăn. Oricât de mult se zbate, micul elefant nu va fi în stare să se elibereze. Încet, încet, el crește obișnuindu-se cu ideea că este mai slab decât trunchiul de copac. Astfel condiționat să cedeze, când devine adult cu o forță uriașă nici măcar nu va mai încerca să se elibereze! Oricine îl poate reține legându-l de picior cu o funie chiar și de un arbust prăpădit, iar el stă supus.

Picioarele noastre sînt deseori legate de noduri fragile, la fel ca ale elefanților. Și deoarece ne-am obișnuit cu ideea că am fi slabi încă de când eram copii, nici măcar nu încercăm să luptăm. Nu ne mai dăm seama că pentru a deveni liberi e nevoie doar de puțin curaj!

Independența emoțională față de părinți este una din cele mai mari performanțe spirituale de care poate fi capabil un om. Cine oare nu s-a surprins că fără să-și dea seama, acționează exact așa cum i-au spus pe vremuri părinții – chiar dacă aceștia nu (mai) sunt de față? Cât de mare o fi în comportamentul fiecăruia din noi partea rezultată din influența părinților – acționând ca un fel de telecomandă a acestora? Cât de greu e să decuplezi singur telecomanda aceasta? Cine poate fi sigur că el nu este în realitate o marionetă manevrată prin educația primită de la părinți, sau de catastrofele emoționale suferite în copilărie? Cine nu știe de mesajele îngropate adânc în memorie, cum ar fi de exemplu acela care te face să cedezi chiar când ai dreptate, pentru că așa te-au învățat părinții?

Cât privește școala, cel mai important formator de oameni este învățătorul de la primară, nu vreun profesor de liceu sau magistrul universitar. Primul modelează pentru totdeauna caracterul tânărului. Prin firea lucrurilor, ceilalți dascăli nu pot face decât să continue – sau să cârpescă – ce e imprimat în sufletul elevului.

Din păcate, multe din apucăturile și comportamentele absurde pe care le avem ca rezultat al educației primite în copilărie, sunt ancorate puternic în subconștient și de aceea foarte greu de recunoscut. Cu acest comportament ne amărăm singuri viața și îi chinuim pe cei din jur. Spaiemele și amintirile dureroase blochează libertatea interioară.

Să nu uităm însă că de obicei părinții au o influență bună asupra copiilor, altfel n-ar mai exista societate omenească. Fără să amestecăm sau să confundăm efectele bune cu cele proaste, eliberarea de sub influența părinților și a propriilor neliniști, evitarea conflictelor și aplanarea neînțelegerilor atât cu tine însuși cât și cu alții constituie o sarcină pentru toată viața. Samuraii au înțeles-o încă de acum câteva sute de ani și au luat măsurile cele mai bune pentru rezolvarea ei. Scopul acestei autoeducații o libertate interioară care se exprimă în afară prin virtuțile eticii Aikido. Independența totală de gândire nu înseamnă distrugerea familiei sau societății, ci eliberarea de mentalitatea de milog, sau asistat – de copil bătrân.

6.5.3. Regulile lui Funakoshi

O altă colecție vestită, cu principii de viață, a fost formulate de Gichin Funakoshi, întemeietorul *Karatedo* (Calea luptei cu mâna goală). Ele sunt universal valabile pentru orice Artă marțială, pentru orice om, căci toate Căile duc spre vârful aceluiași munte.

- Mai întâi cunoaște-te pe tine și după aceea apucă-te să-i cercetezi pe alții (*vezi-ți bârna din ochiul tău înainte de a te ocupa de așchia vecinului*). Este vorba în primul rând să-ți cunoști propriile capacități și propriile limite sau neputințe. Baza studiului Căii o constituie cunoașterea cât mai bună, profundă și multilaterală, a ta și a altora. Auto-cunoașterea veritabilă nu este o treaptă chiar de la începutul studiului Căii, ci una mai târzie, într-o etapă avansată a dezvoltării interioare. Problema principală a fiecăruia nu sunt ceilalți, ci el însuși; Eu-l său constituie obstacolul cel mai mare pe Calea dezvoltării sale.

Abia după ce reușești să te cunoști pe tine într-o oarecare măsură vei putea să te ocupi și de alții. Aplicarea acestui gând la orice fel de conflict înseamnă că *de abia după* ce te cunoști (și te pregătești cât mai bine) vei avea șanse de victorie într-o confruntare. Pentru succes sunt evident necesare și cunoștințe despre adversari. Ideea asta a expus-o și Sun-Tzî, marele ideolog militar chinez al antichității: *Dacă te cunoști pe tine și pe adversari, poți să dai și 100 de bătălii fără să pierzi vreuna. Dacă te cunoști pe tine, dar nu cunoști adversarii – șansele să câștigi sau să pierzi o bătălie sunt egale. Dacă nu știi ce poți tu singur și nu-i cunoști nici pe adversari – vei pierde orice luptă.*

În concluzie se poate spune că auto-cunoașterea sinceră, fără iluzii, constituie miezul preocupărilor și țelul vieții unui războinic serios - dar totodată și al unui Om adevărat. Fără auto-cunoaștere nu poți să-ți controlezi viața, căci aprecierile îți vor fi incorecte. Funakoshi zicea: *la fel cum oglinda reflectă orice imagine și orice rază de lumină care cade pe ea, sau cum într-o vale liniștită se aud bine chiar sunetele cele mai slabe, tot așa cel ce studiază o Artă marțială trebuie să-și curețe conștiința de egoism, răutate și mânie, pentru că numai în felul acesta poate reacționa corect la orice i se întâmplă.* În fond, acesta e înțelesul cuvântului *Kara* (gol) din *Karate*.

- Acțiunea inimii este mai presus de acțiunea mâinii. Curajul, intuiția, onoarea, etica, loialitatea, solidaritatea comunitară sunt mai importante decât tehnica propriu-zisă, oricât ar fi ea de perfectă. Educarea „inimii” este o condiție preliminară pentru reușita studiului amănunțit al oricărei metode de luptă. Orientalii spun: *pentru a realiza unirea inimii cu tehnica (coordonarea minții cu corpul), în cadrul studiului artei marțiale trebuie pus accentul pe întărirea minții.*

Un Aikidoka adevărat, sincer, se va preocupa în primul rând de educarea inimii, dezvoltându-și mai ales capacitatea de simpatie, bunăvoință, cooperare. Numai după satisfacerea acestei condiții el devine suficient de responsabil, adică în stare să învețe liniștit tehnicile de luptă periculoase. Stabilitatea interioară și preocuparea pentru dezvoltarea permanentă a personalității constituie bazele necesare unei

percepții și recepții corecte a tehnicii. Numai o conștiință golită de teamă, furie, porniri agresive și îndoeli, va putea să perceapă orice situație în ansamblu și fără distorsiuni. Noțiunea de “gol mintal” se referea la această vigilentă stare de veghe a conștiinței.

Mintea nu poate fi lăsată să fie blocată sau subjugată de ceva anume, pentru că în felul acesta se pierde capacitatea naturală de reacție spontană, directă și conformă realității. N-ar trebui – dar mintea este de obicei mereu plină de o neliniște fără sfârșit. Este deci nevoie să-ți cureți „inima”, adică să-ți stăpânești sentimentele, emoțiile. În sens mai larg este vorba de reducerea la maxim a emoțiilor care deranjează, ba în cazul ideal chiar de dispariția lor totală. Scopul e să ajungi să tratezi orice conflict fără nici o emoție și cu o deplină liniște sufletească.

Această indiferență emoțională se manifestă prin eliberarea de orice teamă și griji, mergând chiar până la dispariția fricii de moarte. La aceasta contribuia faptul că orice samurai avea zilnic de-a face cu moartea și datorită educației primite, era împăcat cu gândul sinuciderii rituale și gata oricând să o pună în practică. *Curăță-ți bine „inima”, căci o „inimă” curată este o cetate invincibilă.*

- Funakoshi a mai zis: **începătorului i-e greu să execute orice postură, dar cu timpul corpul ajunge s-o realizeze automat și natural. Nu uita că folosirea tehnicii de luptă are avantaje dar și dezavantaje, că procedeele tehnice trebuie să poată fi executate și încet și repede, că extensiile sunt la fel de necesare ca și contracțiile corpului.**

După o îndelungă perioadă de ucenicie în care se străduie să lămurească și însușească posturi, mișcări și forme bine stabilite de exerciții, începătorul devine stăpân pe corpul său. Elevul avansat trece dincolo de formele canonice ale mișcărilor și adaptează tehnica la caracteristicile corpului său, mișcându-se cât mai eficient și natural. Se constată că mișcărilor tuturor practicanților cu nivel înalt de măiestrie din toate Artele marțiale seamănă uluitor unele cu altele. La acest nivel tehnica nu mai e ceva impus, specific stilului sau artei respective, ci o mișcare spontană, potrivită, precisă, eficientă, armonioasă, continuă, rotundă - adică frumoasă. La fel cu mișcărilor unor campioni de gimnastică, sau de dans, sau de patinaj etc.

Cele spuse despre mișcare pot fi extinse și la comportarea mintală: fiecare din noi a trecut prin situații în care gândirea i-a fost blocată total sau parțial de furie, surpriză sau frică. În astfel de situații scade simțitor capacitatea de reacție corectă. Ca remediu, se golește mintea de gândurile respective dăunătoare. Dacă n-ar fi perturbată de aceste gânduri, mintea conștientă ar putea reflecta total și corect situația reală, nedeformând-o prin prisma emoțiilor. Această naturalețe, disponibilitate și lipsă de sentimente constituie un țel de bază al Artei marțiale și pot fi dobândite numai prin studiu îndelungat.

- Preocupă-te mereu de ideal și străduiește-te să te desăvârșești ca om. - cu această recomandare Funakoshi își încheie învățătura morală, referindu-se la îndemânarea cea mai nobilă a omului - la gândire. E nevoie întotdeauna să

armonizăm gândirea cu acțiunea. Gândirea nu va rămâne izolată la nivelul teoriei, ci va fi integrată vieții reale. De abia atunci gândirea și acțiunea corporală vor contribui împreună, plenar și real, la desăvârșirea personalității.

Virtuțile și regulile de purtare ale samurailor sunt interdependente și numai cultivate împreună pot da rezultate optime, fără a fi alterate de intransigență sau delăsare. Ele au o valoare uriașă, constituind un scop evident pentru orice practicant serios și sincer al Aikido.

Deși a trecut multă vreme de pe timpul samurailor și lumea s-a schimbat mult, etica lor mai poate constitui chiar în zilele noastre un ghid moral pentru orice om adevărat, cum este cel ce studiază sincer Aikido. Poate că oportuniștii, ticăloșii sau nebunii vor respinge râzând aceste valori, dar - *câinii latră, caravana trece* (totuși, la atâția câini, de unde atâtea caravane?).

6.6. Deontologia instructorului

Comportarea instructorului de Aikido are o mare importanță educativă.

Instructorul are un rol și o poziție centrală în activitatea din *Dojo*. Copii, tineri sau adulți, sportivii respectă și au încredere în cel care-i îndrumă nu numai din punctul de vedere sportiv ci și personal, omenesc. Adeseori profesorul devine un duhovnic (dar nu în sensul zglobiu-folcloric), alteori un exemplu, chiar un idol al elevilor săi mai mici.

Cum trebuie oare să se poarte instructorul - care e și el totuși om, cu slăbiciuni și neîmpliniri - pentru a răspunde încrederii și așteptărilor elevilor săi?

Răspunsul, sau măcar o parte din el, îl constituie *Codul onoarei* sau *Codul deontologic al antrenorului sportiv*.

6.6.1. Codul de purtare pentru antrenor

După cum există un *Cod al comportării onorabile a samurailor*, există și un *Cod deontologic* modern, al antrenorului sportiv. În cazul instructorului de Aikido, ambele coduri se completează reciproc și constituie un set de reguli morale pe care el *e obligat* să le respecte în activitatea sa. Chiar dacă în sporturile competiționale puțini antrenori mai “pierd” vremea cu astfel de preocupări, “vechituri” care nu aduc nici un ban. Desigur că vorbim aici despre antrenorii care-și fac conștiințios meseria, nu despre leneși sau simulanți.

Codul deontologic vrea să-l constrângă pe educatorul sportiv să se poarte ca un membru matur și responsabil al societății din care face parte și nu ca un neisprăvit, care își face un țel în viață doar din meserie, din câștigul material sau din interesul personal. *Codul deontologic* accentuează principiul că sportul sau meseria nu e un

scop în sine, ci doar o formă de educație pentru formarea unor oameni împliniți și utili societății.

Deontologia sportivă cuprinde principii sau cerințe cum ar fi:

- Activitatea antrenorului să se desfășoare la cel mai înalt nivel calitativ, cu responsabilitate și cinste față de elevi, sportivi și alți oameni;
- Antrenorul sau instructorul să fie devotat meseriei sale, să nu-și precupețească efortul pentru îmbunătățirea continuă a bagajului propriu de cunoștințe și deprinderi, să ridice nivelul elevilor, să promoveze spiritul de echipă, curajul opiniilor, încrederea și respectul reciproc, cu păstrarea echilibrului între dorința de afirmare și modestie;
- Problemele educative și administrative să fie abordate multilateral, în corelare cu respectarea aspectelor sociale, economice și ecologice;
- Antrenorul să se implice numai în acțiuni pentru care are competența necesară și să recurgă la sfatul sau experiența altor specialiști, dacă interesele sportivului vor fi astfel mai bine satisfăcute;
- Să se implice permanent în procesul de formare a noilor instructori, în schimbul de informații utile corpului profesional;
- Să evite concurența neloială prin: publicitate defăimătoare, exploatarea poziției proprii, critica publică a colegilor, exercitarea de presiuni sau influențe pentru obținerea de avantaje nemeritate;
- Instructorul să recunoască realizările altor persoane și să obțină încrederea elevilor prin furnizarea de informații corecte, preocupându-se de respectarea legilor și moralei.

Principiul cel mai important din Cod este răspunderea antrenorului pentru binele și soarta sportivilor de care se ocupă. Demnitatea oamenilor va fi o prioritate absolută a activității sportive. Antrenorul va respecta demnitatea sportivilor și sportivelor, tratându-i pe toți în mod egal și corect, indiferent de vârstă, sex, apartenență socială, etnică, religioasă, politică sau de altă natură.

Practic, aceasta înseamnă să trateze cu seriozitate și grijă copiii și tinerii; să nu negligeze fetele, femeile, persoanele mai puțin dotate fizic; să sprijine ridicarea tineretului spre posturile de conducere din organizațiile sportive fără a se crampona de “scaunul” propriu și așa mai departe.

O altă regulă din *Codul deontologic* este că antrenorul se va strădui să împace cerințele performanței sportive cu obligațiile sociale, în special cele privind familia, școala, pregătirea profesională și ocupația sportivului. Practic, aceasta înseamnă ca antrenorul să nu „sară peste cal” alergând cu orice preț după performanță și succesul competițional, ci să urmărească în primul rând dezvoltarea multilaterală armonioasă ca om a sportivului amator. Sau, în Aikido, să nu transforme pregătirea elevilor pentru examenul de gradatie, ori judecarea prestației candidatului (când instructorul face parte din comisia de examinare), în manifestarea unor capricii personale, contrazicându-și astfel vorbele frumoase.

Mai înseamnă chiar și echilibru în viața personală a antrenorului – adică să-și respecte îndatoririle familiale, căci situația lui socială constituie și ea un exemplu pentru sportivii pe care îi păstorește. Exagerarea preocupării și pasiunii față de Aikido a făcut de exemplu, ca majoritatea centurilor negre cu mai mulți dani dintr-o țară vest europeană să ajungă la divorț și destrămarea familiei.

Cât privește relațiile antrenorului cu sportivele sau copiii pe care îi îndrumă, se recomandă corectitudine, demnitate și reținere. În SUA și Europa de Vest au apărut numeroase procese pentru hărțuirea sexuală atât a fetelor sau femeilor cât și a minorilor. Este cunoscut cazul unui instructor de *Jujutsu* dat în judecată pentru viol – vezi <http://php.indiana.edu/~burdickd/travis.html>. Este cunoscut de asemenea cazul profesorului de la facultatea de medicină din Timișoara, filmat cu camera ascunsă când cerea studentelor perversiuni sexuale pentru a le mări nota.

Codul deontologic prevede ca antrenorul să acționeze cât mai pedagogic și responsabil pentru rezolvarea diverselor situații, cum ar fi: încurajarea sportivilor pentru însușirea unei mentalități și gândiri responsabile și independente, a autodeterminării; găsirea unor soluții corecte, omenești și transparente, la conflictele ce apar inevitabil; evitarea utilizării violenței de orice fel ca mijloc educațional, mai ales a violenței și abuzurilor sexuale.

În legătură cu rezolvarea conflictelor ar fi de precizat unele idei: nu se vorbește de rău despre cei absenți; critica nu se face în public, ci între patru ochi. În cazul unui conflict se va organiza o discuție deschisă la care vor participa toate părțile, căutându-se consensul și soluțiile practice; cel criticat se va strădui să manifeste o înțelegere binevoitoare față de critică.

Încă o cerință din *Codul deontologic sportiv* este ca antrenorul să imprime elevilor o comportare socială corectă și *fair play* în cadrul sportiv și în afara lui. Corectitudine și echitate în orice acțiune, adică respect față de ceilalți oameni și chiar de animalele implicate în activitatea sportivă, pentru o atitudine responsabilă față de Natură și mediul înconjurător. Antrenorul nu trebuie să pretindă o ascultare orbească din partea sportivilor – pentru că uneori și el se înșală. Nimeni nu are monopolul adevărului.

Pentru fiecare Aikidoka - instructori și elevi – este obligatorie studierea *Codului deontologic sportiv* în întregime.

6.6.2. Forța exemplului personal



Nu uita că elevii copiază purtarea părinților, învățătorilor sau profesorilor cu care au de-a face – vezi la # 6.5.3 despre *imprinting*. Așa că, dacă vrei să fii un **instructor rău**, dă-le exemple proaste și arată-le “avantajele” avidității, corupției și samavolniciei:

- Lecția nu începe la ora stabilită, ci când apari tu!

Evident că programul afișat este doar pentru elevi. Ei pot veni la timp, tu însă ești un om foarte ocupat și nu te poți rupe de prieteni sau de siestă.

- *Chinuie elevii!*

Un elev “bun” face orice-i cere instructorul - fără să ezite sau să întrebe “de ce”.

Dacă ajungi să te încurci cu vreo elevă, ai grijă să afle toată lumea și să înțeleagă care sunt avantajele de a fi un “elev bun”: acordă-i mai multă atenție la lecții, promovează-o preferențial la examenele de gradații ș.a.m.d.

Chiar dacă o astfel de purtare poate fi interpretată ca o agresiune (uneori sexuală), la tine în sală ea va fi doar “o verificare a loialității elevului”. Nu te lăsa tulburat de vreun “scandalagiu” care te reclamă pentru purtare incorectă și pleacă. Într-o astfel de situație poți să te aperi cu capul sus, convins de dreptatea ta, fiindcă ai reușit să scapi grupa de un element necorespunzător.

- *Nu te antrena cot la cot cu elevii!*

Când ei fac flotări sau repetă *Irimi Nage* – nu cumva să transpiri alături de ei; tu doar stai și te uiți, eventual critică-i. E foarte bine dacă ai și burtă, în felul acesta oricine poate să-și dea seama care e instructorul și cine e doar elev. Greutatea burții te poate ajuta să mărești duritatea cu care trănestești vreun biet elev așa ca „să-i sune apa în cap”, sau îl fixezi de nu mai poate mișca mâna o săptămână. Ceilalți vor rămâne cu gura căscată de admirație (și respect), remarcând că ești nu numai „bărbat dur”, ci chiar „cel mai tare din parcare”.

- *Nu te consuma!*

Este evident că după ce ai devenit instructor nu mai ai nevoie să înveți ceva nou. Dacă vreun elev de-al tău te-ar vedea la un stagiul și ar surprinde când profesorul respectiv te corectează – riști să-i pierzi încrederea și respectul lui, poate chiar și taxa pe care o plătește...

Urmărește-ți doar interesul și nu privi în jur. În plus, nu uita să tratezi elevii la fel cum faci cu copiii tăi: critică-i, critică-i mereu. Orice ar face, găsește-le nod în papură și nu-i lauda vreodată.

- *Mănâncă usturoi și nu te spăla!*

N-ai tu timp să mănânci o hrană potrivită înaintea fiecărei lecții, sau să-ți speli costumul. Dacă nu poți convinge vreun elev (sau elevă) să ți-l spele el (printre alte servicii), las-o baltă. Doar și instructorul tău fuma, îi mirosea gura și subțiorile, iar tu n-ai murit. Cu siguranță că elevii pot suporta câteva mirosuri sau râgâieli.

- *Nu te întreba vreodată dacă faci bine!*

Să nu te îndoiești vreodată de priceperea ta pedagogică, de măiestria ta tehnică, de programa analitică sau de Calea pe care-i conduci pe elevi. Se știe că specializarea este cheia succesului, așa că nu te mai informa și nu mai studia alte arte sau metode (oricum sunt de rahat). Nu te întreba vreodată de ce faci pasul acela la nu știu care procedeu. Doar știi asta de la profesorii tăi, or ei nu ți-ar fi arătat vreodată ceva care să nu fie perfect, după cum nici tu nu poți preda decât perfecțiunea – nu-i așa?

Asta, câtă vreme nu privești în jur, sau nu ești dat afară.

Și încă ceva – nu le arăta elevilor tot ce știi, doar nu o să-i ajuți chiar tu să te poată bate, sau să te depășească vreodată; poți să știi ce le trece prin cap? Așa s-a

purtat și instructorul tău cu tine. În felul acesta, precis că Aikido va rămâne mereu puternic și plin de viață.....

- Fii convins că ești cel mai bun instructor de pe fața pământului!

Tu nu poți greși niciodată, doar te-ai străduit mulți ani ca să ajungi atât de valoros.

- Spune-le tuturor că tu ești cel mai bun!

Elevii sunt fraieri, nu-și pot dau totdeauna seama singuri de ce e bun și ce e rău. Nu uita să subliniezi cu orice prilej că numai tu predai “adevărata” Artă, restul instructorilor sunt ageamii. În plus, explică-le cât mai des că tu ești cel mai bun, întrucât profesorul tău a îmbătrânit și nu se mai mișcă la fel ca pe vremuri. Prin asta vei câștiga încrederea elevilor, care se vor îngămădi la stagiile tale.

- Ia măsuri ca elevii să nu te întrebe vreodată ceva!

Elevii care pun întrebări nu sunt atenți la lecție, ba mai rău – nu sunt respectuoși. Nici nu sunt în stare să judece corect. E suficient că ai centura neagră și ești instructor, n-au ei nevoie să mai afle amănunte despre priceperea sau biografia ta. Descurajează întrebările – ele consumă din timpul pentru flotări.

- Ia spagă de la elevi!

Nu e vorba numai de taxa de școlarizare la sală, ci de “obligația” lor de a-ți plăti berea și mâncarea când ieșiți împreună, sau de a cumpăra cărțulia scrisă de tine etc. Așa făcea și instructorul tău, iar tu vrei să transmiți elevilor “adevărata” tradiție.

A bon entendeur, salut!

7 – Aikido pentru corp – principiile mișcării

-
- 7.1. Ținuta și Postura (*Shisei*)
 - 7.2. Deplasarea (*Sabaki*)
 - 7.3. Căderile (*Ukemi*)
 - 7.4. Reacția la un atac
 - 7.4.1. Eschiva
 - 7.4.2. Blocajul
 - 7.5. Contra-atacul
 - 7.5.1. Procedeu de luptă (*Waza*)
 - 7.5.2. Fazele unui procedeu de luptă
 - 7.5.3. Pătratul – Triunghiul - Cercul
 - 7.5.4. Principii tactice
 - 7.5.5. Armonia (*Wa*)
 - 7.6. Mișcarea
 - 7.7. Loviturile (*Atemi*)
 - 7.8. Exercițiile cu arme
 - 7.9. Exerciții ajutoare pentru Aikido (*Junbi Taiso*)
 - 7.9.1. Câteva principii
 - 7.9.2. Programul de încălzire
 - 7.10. Jocuri ajutoare pentru Aikido
 - 7.10.1. Jocuri de uz general
 - 7.10.2. Dezvoltarea încrederii în partener
 - 7.10.3. Dezvoltarea capacității de a privi adversarul “în ansamblu”
 - 7.10.4. Invățarea căderilor
 - 7.10.5. Teorie și discuții
 - 7.11. Un corp mai zdravăn
 - 7.11.1. Exerciții pentru întărirea corpului
 - 7.11.2. Exerciții pentru viteză
 - 7.11.3. Exerciții pentru echilibru
 - 7.11.4. Exerciții pentru forță
 - 7.11.5. Exerciții pentru agilitate
 - 7.11.6. Exerciții pentru rezistență
 - 7.11.7. Exerciții pentru relaxare
-

Cu voie sau fără să vrea, corpul exprimă starea spiritului din interiorul său prin “limbajul trupului”, sau comunicare corporală. Atât în repaus cât și în acțiune, corpul se manifestă la fel ca “locatarul” din creier, fie: drept, eficient, frumos, cinstit, atractiv – fie dimpotrivă: strâmb, dezechilibrat, chinuit, inutil, agresiv, egoist, respingător etc.

În cazul **corpului**, Aikido înseamnă un *anumit fel de mișcare*: naturală, rotundă, continuă, armonioasă, o exprimare corporală a siguranței, stabilității, vigilenței etc. Dar, pentru a fi în stare să exprime Aikido, corpul trebuie întărit, are nevoie de o sănătate și o condiție fizică corespunzătoare.

Pregătirea corporală se obține prin antrenamentele din *Dojo*. Până la urmă corpul elevului, transformat spiritual de practicarea Aikido, va exprima noua lui stare interioară. Am văzut că:

Aikido total = *Efort fizic* + *Gândire optimistă* + *Educație civică* +
+ *Instrucție militară* + *Educație morală* + *Control Ki* + *Iubirea de oameni*

Aikido pentru corp se ocupă de ansamblul componentelor:

“Efort fizic + Gândire optimistă + Instrucție militară + Iubirea de oameni”.

Procedeele de luptă constituie baza exercițiilor pentru corp și sunt *câtă frunză, câtă iarbă*, iar numărul lor tot crește (de exemplu, numărul lor se apreciază cu variante cu tot la aproximativ 2000). Ele nu constituie însă scopul Aikido, tehnica de luptă fiind doar o sculă educativă printre altele, chiar dacă foarte importantă. Din punctul de vedere instructiv și educativ contează **scopul** activității și **principiile** ei călăuzitoare, nu procedeele. De aceea nici nu le-am mai prezentat, căci sunt explicate suficient de bine în nenumărate cărți și filme video sau pe CD, inclusiv în limba română, vezi [2], [20], [21], [22], [25], [26], [28], [29]. De altfel, tehnica Aikido și modul specific de mișcare nu pot fi învățate din cărți. Eu cunosc subiectul, deoarece am fost nevoit să încep *Calea* uitându-mă la poze, dar nu m-am dumirit despre ce e vorba până n-am văzut un profesor în acțiune (vezi # 10.1).

În schimb, în continuare sunt analizate **principiile de bază și aspectele generale** care stau la baza tehnicii propriu-zise, în spatele ei. Principiile sunt ca un limbaj de programare, iar procedeele - ca programele utilitare: dacă stăpânești limbajul (principiile), poți naște o infinitate de procedee (utilitare).

Deoarece mișcarea corporală se vede, adeseori profanii confundă priceperea tehnică cu „valoarea” de ansamblu a unui Aikidoka; diferența e în realitate foarte mare. Valoarea omului nu constă doar din capacitatea lui corporală, ci o dă suma valorilor celor trei părți ale sale (corp – minte – suflet). Așa că pentru a putea aprecia corect valoarea unei persoane e nevoie de mult timp (folclorul zice: *ca să cunoști un om e nevoie să mănânci multă sare împreună cu el*), căci trebuie văzut nu numai cum se mișcă ea, ci și ce face cu mintea și cu sufletul.

7.1. Ținuta și Postura (*Shisei*)

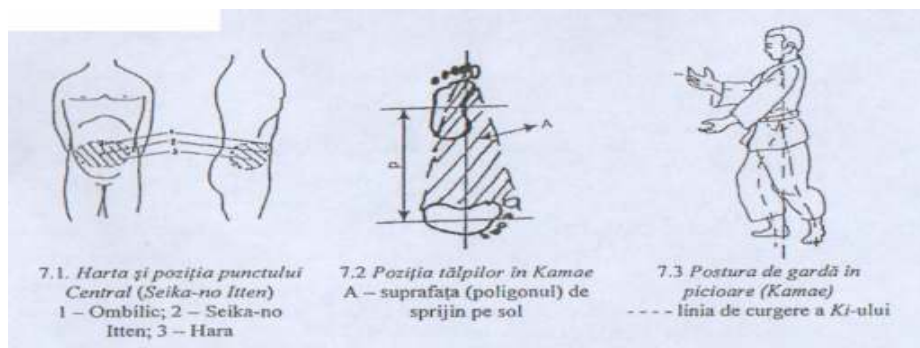
Conform *Micului Dicționar enciclopedic*, **poziție** înseamnă locul în care este plasat un lucru sau o persoană în raport cu altceva, cu un reper; iar **postură** – ansamblul pozițiilor diverselor părți ale corpului între ele.

Deși predau tehnici de luptă, toți profesorii susțin că baza oricărei arte marțiale e "Postura" statică, sau garda (*Kamae*). Distingem: postura obișnuită în picioare (*Shizentai*) și în genunchi (*Seiza*); postura de gardă în picioare (figura 7.3) și în genunchi.

În artele marțiale japoneze se acordă *Posturii* o importanță foarte mare, aproape enervantă pentru o minte apuseană. Orice începător ne-japonez are mari greutatea să respecte regulile repetate mereu și mereu de profesorul nicicând mulțumit: "Spinarea mai dreaptă! Umerii și abdomenul mai relaxate! Genunchii mai îndoii! Împinge fundul înainte!" etc.

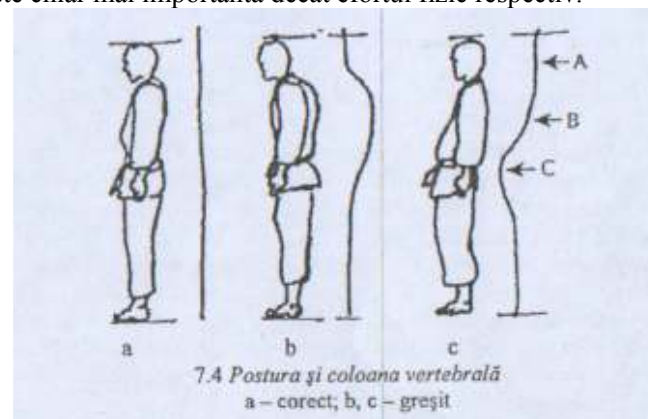
Elevul învață să se relaxeze și să-și poziționeze corpul astfel ca greutatea diverselor sale părți să cadă sau să se îndrepte spre un singur Centru (*Hara*) – figura 7.1. În felul acesta corpul nu se mai opune gravitației, ci o folosește. Procesul de centrare este atât mental cât și fizic. Elevul învață să-și coordoneze și unifice corpul cu mintea, astfel încât să poată funcționa netulburat de eventuale forțe sau influențe exterioare potrivnice – indiferent că au forma unui atac corporal, verbal sau mintal.

Postura de bază în picioare este triunghiulară (tetraedrică) – *Sangaku*, figura 7.2. Morfologia corpului unui european nu este la fel cu cea a unui asiatic. Umerii unui oriental coboară de la gât în diagonală, pe când ai europeanului fac 90^0 cu gâtul. În loc să folosească șoldurile, europeanul are tendința să folosească umerii, ridicându-i. Deoarece europenii sunt nevoiți să facă un efort suplimentar spre a-și ține umerii coborâți și a folosi șoldurile, ei învață mai greu Aikido.



Ținuta, postura și garda urmăresc realizarea unei stabilități foarte mobile, care să creeze capacitatea de a răspunde energic și eficient unui atac. Când un specialist în Aikido ia postura de gardă, își concentrează și coboară *Ki*-ul spre sol, ceea ce îl face să devină imposibil de urnit sau ridicat (vezi # 8.5.4). În continuare el se va mișca sau apăra, dacă socotește necesar, numai pornind de la această stabilitate. Postura este doar o fază pregătitoare pentru deplasare – vezi # 7.2.

Coloana vertebrală (care ține de la noadă până în creștetul capului) se va ține cât mai dreaptă și verticală, dar flexibilă. Ea are de obicei trei curburi naturale: lordoza cervicală (zona cefei), cifoza dorsală (zona omoplaților) și lordoza lombară (în spatele ombilicului) – figura 7.4. Sarcina oricărui elev este să-și îndrepte cât mai bine cele trei curburi, astfel încât să dea impresia că "a înghițit un băf". Curbura lombară se corectează strângând fesele și ridicând pelvisul (*anusul să privească înainte, la orizontală, chiar spre cer*), cea dorsală prin realizarea senzației de întinderea coloanei (*capetele coloanei să fie trase de Cer și de Pământ*), iar cervicala - apropiind bărbia de mărunul lui Adam, sau păstrând mereu *ceața lipită de guler*. Strădania de a menține coloana dreaptă este o sarcină permanentă, care însă nu se realizează prin încordarea exagerată a unor mușchi, ci dimpotrivă, cu un minim de încordare. *Mintea bate fundul*, așa că preocuparea permanentă față de problemă este chiar mai importantă decât efortul fizic respectiv.



Tălpile vor fi bine și complet apăsată pe sol, pe *Tatami* (figura 7.2). 70% - 90% din greutatea corpului stă pe piciorul din față, restul pe cel din spate. Greutatea nu se distribuie uniform pe toată suprafața tălpii, ci este concentrată spre vârful labei. Genunchii stau îndoii, corpul este mereu coborât. În felul acesta, corpul va fi în stare fără nici un fel de întârziere să sară, să se retragă, să se rotească sau să se ferească la apariția unui pericol. Pe lângă viteza mai mare de reacție, această postură asigură și o respirație mai bună.

Păstrează mereu stabilitatea posturii: dacă trebuie să ajungi jos – îndoia genunchii; dacă trebuie să ajungi mai departe – fă un pas. Păstrează mereu corpul deasupra labelor – posturile gen *Kiba Dachi* (călărețul) nu sunt bune pentru Aikido.

Pentru postura corectă, echilibrul și stabilitatea corpului sunt mai importante decât restul condițiilor. Postura se verifică cel mai bine în cadrul unui antrenament desfășurat pe pământ sau iarbă. Pietrele și neregularitățile solului te silesc să corectezi postura și să înțelegi că frumusețea aspectului e mai puțin importantă decât eficacitatea mișcărilor.

Fața și corpul vor fi orientate spre pericol, adică spre adversar.

Garda înseamnă și o distanță potrivită față de adversar (*Ma-ai*), pe care Aikidoka o evaluează dintr-o privire, în funcție de situație.

Postura (atitudinea) este și un exemplu de interacțiune a spiritului cu corpul. Noțiunea *Shisei* include și atitudinea mentală corectă. Această "postură" interioară exprimă demnitatea, comportamentul just și respectul. Ea se manifestă prin lipsa oricărei bătășanii, evitarea glumelor și gesturilor deplasate, respectarea regulilor de politețe. *Comportarea* demnă, atât în situațiile penibile cât și în momentele de voioșie, constituie o postură bună, la fel ca *ținuta* impecabilă a corpului. E greu de spus care dintre cele două aspecte e mai important, sau care din ele influențează mai mult pe celălalt, dar e limpede că pentru un rezultat optim e bine ca atitudinea interioară (spirituală) și cea exterioară (corporală) să fie corelate.

Nu degeaba majoritatea artelor marțiale recomandă o ținută cât mai dreaptă și verticală, dar totodată cu corpul relaxat. Numai în felul acesta *Ki*-ul poate circula nestingherit. În Aikido este evident că numai trunchiul vertical asigură păstrarea stabilității și echilibrului propriu. Dar aceeași postură fermă permite și influențarea corpului adversarului, prin acțiunea propriei *Hara*, adică prin transferul greutății proprii (*Ki*-ului), asupra corpului și *Harei* lui *Uke*. Ținuta corectă se referă atât la postura în picioare, cât și la cea stând în genunchi (*Seiza*).

Calitatea *Seiza* este importantă pentru succesul oricărei acțiuni. În postura corectă *Seiza* ești deja activ, iar corpul și mintea sunt mobilizate - fără să faci nici o mișcare vizibilă. Dacă ansamblul: șolduri și abdomen (*Koshi* și *Hara*) stau corect, ești deja vigilent și "gata" (de acțiune). Un individ care umple spațiul din jur cu puterea minții sale, domină situația. El descurajează posibili adversari încă de cum intră într-o cameră, înainte de a se așeza în *Seiza*. El nu se sinchisește, adversarul nu-l poate deranja. Asta înseamnă "legătura" cu adversarul, adică să simți ca și când ai fi în contact corporal cu el, desi gândurile sunt departe.

Duetul corp-minte se influențează reciproc: încrederea în sine (nu îngâmfarea) îmbunătățește ținuta, iar ținuta dreaptă, relaxată și degajată întărește siguranța de sine. Conștiința propriei forțe, încrederea că te poți apăra cu bine de orice agresiune, fac să scadă până la dispariție frica irațională de o posibilă "agresiune". Forța corporală dă naștere unei stabilități sufletești, însoțită de manifestarea exterioară a siguranței de sine. În Aikido diversele forțe nu acționează separat, ci împreună: forța spiritului se unește cu cea a respirației, iar ambele potențează mișcărilor corpului pentru a rezulta o tehnică de luptă, așa fel încât corpul, persoana, acționează în - și cu - totalitatea lui.

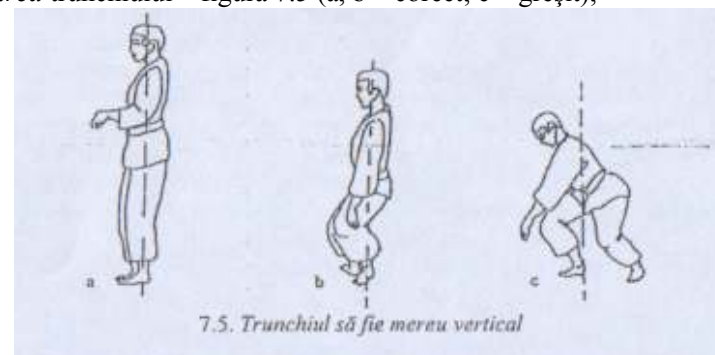
Însă ținuta corectă și încrederea în forțele proprii nu reprezintă scopuri în sine, ci doar mijloace esențiale pentru păstrarea sănătății și asigurarea succesului în viață. Un om cocârjat sub povara existenței, mereu speriat de persecuțiile celor din jur sau de ce i s-ar putea întâmpla, va avea o viață nefericită. Nu contează că amenințările de care se teme el sunt agresiuni corporale, verbale sau psihice, că sunt reale sau imaginare. Bunăoară, teama de a merge noaptea pe stradă sau prin parc - înseamnă lipsa libertății de mișcare. Dacă în aceste condiții persoana respectivă este silită să se ducă totuși undeva, apare stresul. Cu timpul stresul și spaima se amplifică reciproc, până când ajung la o maladie nervoasă: fobie, chiar depresie. Aikido poate întări încrederea în sine și crea o voință sănătoasă de autodeterminare, vindecând boala.

Scopul final al antrenamentelor este *Mu Kamae* - garda fără o formă prestabilită.

Reguli generale

* *Stabilitatea corpului* - să fie cât mai mare. De aceea:

- Coloana vertebrală (înțeleasă de la noadă până în creștetul capului) să fie dreaptă și verticală;
- Trunchiul va sta mereu vertical: oricând vrei să ajungi cu mâinile undeva jos - îndoiaie genunchii și coboară șoldurile, chiar până ajungi cu unul sau ambii genunchi pe *Tatami* (în *Seiza*); tot așa se va ridica orice greutate, fără aplecarea sau îndoirea trunchiului - figura 7.5 (a, b - corect; c - greșit);



- Umerii vor fi ținuti mereu deasupra șoldurilor - pentru a nu răsuci corpul și coloana vertebrală;
- Brațele să fie relaxate iar coatele întinse și lăsate în jos - ca și când ai ține permanent un ou la subțioară, care nu trebuie nici scăpat, nici spart;
- *Mâinile/ brațele vor fi ținute în fața corpului ca și când ar ține o sabie*, cu muchia palmei (*Tekatana*) spre partener. Degetele vor avea *Ki*, adică stau întinse, nu moi sau îndoite, nici bătoase, nici strânse, nici depărtate. Degetele groase sunt îndreptate spre nas;

- Genunchii vor sta mereu îndoiți (prof. Ywamoto repeta mereu: *Knie boigen!*): când intri în *Dojo* – să-ți cobori *Hara* (corpul) cu un deget, iar când intri pe *Tatami* - cu încă un deget (prof. Bob Whelan);

- 80-90% din greutatea corpului stă pe talpa din față.

* *Baza de sprijin pe sol a corpului - să fie cât mai mare*. De aceea:

- Tălpile vor sta perpendiculare, în poziția specifică Aikidoului (figura 7.2); călcâiele mereu coborâte, dar nu lipite pe saltea, ci puțin ridicate, cât să pătrundă o foaie de hârtie.

- În *Seiza* genunchii vor fi depărtați iar călcâiele apropiate, lipite. Șezutul nu va sta pe călcâie, ci puțin ridicat deasupra lor – cât să poată pătrunde o foaie de hârtie.

Exerciții recomandate:

Efectuarea oricărui exercițiu sau procedeu din Aikido – ținând pe cap o bucată de lemn, fără a o lăsa să cadă.

7.2. Deplasarea (*Sabaki*)

Gândirea omului este exprimată de mâini, dar legile Universului sunt exprimate de picioare (O Sensei)

În Aikido apărarea sau lupta înseamnă în primul rând eschivă, mobilitate – adică atacul adversarului să nu te găsească acolo unde credea el că ești.

Deplasarea constituie baza oricărei apărări și pregătirea pentru execuția unui procedeu de luptă. Ea constă din mersul (spre orice direcție) cu pași normali, adăugați etc. și/ sau răsucirea corpului (*Taisabaki* - cu pași; sau *Tenkai* - fără pași), dar păstrând mereu stabilitatea.

Deplasarea se face păstrând tot timpul *postura* corectă și stabilă specificată mai înainte, din care se pornește și în care se ajunge: cu spinarea dreaptă, verticală dar flexibilă, cu umerii complet relaxați (coborâți), cu brațele relaxate, cu genunchii îndoiți, cu capul ridicat de parcă creștetul ar împunge Cerul, cu fața destinsă și privirea atentă la tot ce e în jur – dar nu fixată pe ceva (vezi # 9.6.3). Corpul se mișcă paralel cu solul, nu “pe valuri”: ochii rămân mereu la același nivel orizontal.

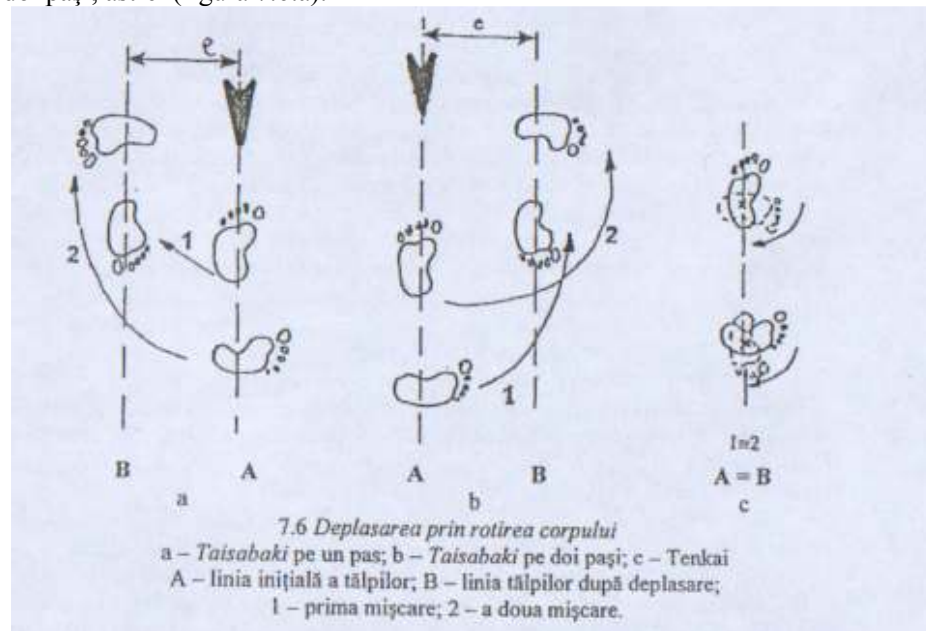
Greutatea corpului stă pe un singur picior! Piciorul care pășește e descărcat, nu preia deloc greutatea corpului, care rămâne întreagă pe piciorul de sprijin (bine îndoit). Înaintarea corpului, sau intrarea în spațiul adversarului, este iminentă și asigurată de posibilitatea destinderii piciorului din spate. Abia *după* ce talpa piciorului care a înaintat se așează bine pe sol, greutatea corpului se mută deasupra ei – printr-o mișcare asemănătoare exercițiului de vâslire (*Funakogi Undo* - # 8.7.1). Deoarece corpul nu înaintează (încă), adversarul nu-și dă seama că ești gata să te apropii de el, de aceea deplasarea se numește “*pasul (perfid) ca umbra lunii*”.

La deplasare, talpa alunecă orizontală pe sol așa cum pășește pisica, gata să “înfîgă” imediat degetele în el dacă e nevoie. Degetele tălpii de sprijin (care susține

majoritatea greutății corpului) se înfig și se agață de sol ca niște gheare, pentru a mări aderența și stabilitatea. **Niciodată** talpa nu se ridică mult de la sol: se mișcă fără să atingă solul – dar dacă pe sol e o monedă, o va mătura. Picioarele nu se încrucișează, afară de cazul când se execută un procedeu, iar atunci pe o durată cât mai mică. Călcâiele nu vor sta vreodată ridicate: deja poziția bipedă este un handicap pentru stabilitatea verticală – nu e nevoie să mai înrăutățim situația, prin micșorarea suplimentară a suprafeței de contact (bazei de sprijin) pe sol.

Taisabaki înseamnă răsucirea corpului în timpul efectuării unui sau mai multor pași, în vreme ce la *Tenkai* corpul se rotește fără deplasarea tălpilor – figura 7.6.

De exemplu, *Taisabaki* corect pe “un pas” (*Tenkan*) se desfășoară în realitate cu doi pași, astfel (figura 7.6.a):



La momentul potrivit, piciorul dinainte - fix, face un pas puțin înainte și puțin lateral, cu vârful spre interior; apoi piciorul din spate, neîncărcat de greutatea corpului, execută un semicerc înapoi, astfel că trunchiul se rotește cu 180° în jurul axei verticale care trece prin corp și talpa din față. În felul acesta se realizează evitarea forței atacului (prin deplasarea laterală), stabilitatea corpului, posibilitatea de a extinde *Ki-ul* (adică a-l împinge pe adversar), economia de energie. Rotirea corpului este produsă mai mult de împingerea și forța atacului adversarului, decât cu efort propriu – la fel cum o ușă nu se deschide singură, ci se rotește în jurul axei balamalelor din cauza că o împinge persoana care intră. Un obiect ținut pe palma dinainte va zbura înainte (spre adversar) la rotirea corpului, datorită extensiei *Ki-ului* și forței centrifuge.

O deplasare corectă și calmă, exprimând siguranță de sine, descumpănește agresorul, deoarece îl silește să facă o muncă în plus pentru ca atacul să ajungă la țintă.

Însușirea modului corect de deplasare necesită multă muncă, în cursul căreia elevul învață și controlul respirației – pentru a putea sesiza orice pericol, cât de mic (al 6-lea simț). În felul acesta corpul îi devine un fel de antenă, totodată receptoare și emițătoare, capabil să preia orice energie agresivă.

Deplasarea în genunchi (*Shikko*) - înainte, înapoi, rotiri etc. - accelerează însușirea mișcării fundamentale care este rotirea șoldurilor. Lipsa picioarelor silește omul aflat în *Seiza* să pornescă orice mișcare din rotirea, chiar svâcnirea șoldurilor. (Exercițiile *Suwari* au însă defectul că suprasolicită genunchii, care nu au fost făcuți pentru a sta cu ei pe sol, și pot crea probleme viitoare de sănătate: artrită, dureri etc. *Shikko* e bun, dar trebuie practicat cu măsură).

Deplasarea pe *Tatami* dezvăluie nivelul de măiestrie. Expertul în Aikido este în stare să doboare adversarul din mers, fără să-l privească și fără să încetinească pașii, cu o indiferență ce exprimă valoarea ridicată [29].

Kihon Dosa (mișcări de bază – vezi [28]) este un fel de *Taisabaki* specific școlii *Yoshinkan* (vezi # 10.2.1). Iată câteva aspecte:

În *Kamae*, stabilitatea rezultă din anumite forme geometrice pe care le naște corpul elevului: *un triunghi dreptunghic* în plan vertical (o catetă verticală, formată de corp deasupra piciorului din față), plus *un alt triunghi dreptunghic* orizontal, pe *Tatami*, format de tălpi (prelungirea tălpii din față vine pe vârful tălpii din spate), plus *un triunghi orizontal*, aproximativ isoscel, format de piept și brațe. Degetele mâinilor se țin răsfirate și întinse.

Când te miști și acționezi – lucrează doar picioarele (genunchii) și șoldurile, poate și coatele; în schimb, trunchiul, brațele și mai ales umerii sunt mereu relaxate. Pentru a ilustra deplasarea corectă se dă ca exemplu *rafa*: picioarele acesteia se mișcă repede, dar corpul îi înaintează orizontal și constant, fără oscilații.

Genunchii stau mereu îndoiți iar corpul vertical. Degetele picioarelor stau strânse ca niște gheare, agățându-se de saltea. Pivotarea tălpii se face numai pe vârful care-și însușește mișcarea corectă ajunge ca la fiecare 3 luni să aibă găuri în tălpile pantofilor, sub rădăcina degetului mare. Profesorul Nagano povestea cum maestrul Gozo Shioda i-a dat 4 dani doar văzându-i găurile din tălpi.

Tehnica *mersului înainte* e la fel ca în *Karate*: în timp ce șoldurile se rotesc mult (pentru a se putea respecta regula așezării tălpilor), talpa din spate descrie o curbă, apropiindu-se de cea din față, de sprijin, apoi merge înainte. În *Kamae* distanța longitudinală între tălpi e cam o lățime de umeri (60% din greutatea corpului pe piciorul din față), dar devine mult mai mare (ca la *Zenkutsu* din *Karate*) pentru efectuarea unei aruncări, cu 80% din greutate pe piciorul din față.

Pentru a-l arunca pe *Uke*, se înaintează mult cu piciorul dinainte, ducând pe el 80% din greutatea corpului, apoi se apropie piciorului din spate; respectiv, la revenirea în *Kamae* se retrage piciorul din față (reducându-i încărcarea la 60% din

greutate). Forța aruncării e produsă de înaintarea șoldului din spate, produsă de întinderea genunchiului din spate.

Mersul înapoi e simetric în oglindă cu cel înainte.

La retragerea în *Kamae* se expiră – la înaintare se inspiră.

Kihon Dosa sunt exercițiile de bază, esența Aikidoului din școala *Yoshinkan*. Dacă sunt bine făcute, restul tehnicii se însușește aproape de la sine. De aceea *Kihon Dosa* vor fi exersate cât mai mult, de unul singur, repetate în fața oglinzii (pentru autocorectare) – de exemplu chiar o oră (vezi # 9.13).

Reguli generale

Toate cele indicate la # 7.1, plus:

- Orice *Taisabaki* – se face cu tălpile și călcâiele jos (NU dansat, nici țopăit);
- Mișcările (răsucirile) pornesc din șolduri (Hara) și vor fi sincronizate cu respirația (*Kokyu Ho*);
- Ține capul sus, vertical, drept (altfel – amețești), iar spinarea dreaptă și verticală;
- Ține umerii, abdomenul și fesele relaxate, umerii coborâți și împinși în afară;
- NU sta crăcănat, ține tălpile cât mai apropiate (altfel nu poți face *Taisabaki*, sau îl întârzi).
- Pirueta (*Taisabaki Tenkan*) trebuie făcută repede, eventual prin săritură, pentru a-l menține dezechilibrat pe *Uke* (a NU-l opri).

Exerciții recomandate:

vezi # 7.1, plus:

- Deplasări în genunchi (*Suwari Sabaki*; *Shikko*);
- *Taisabaki* cu o monedă, piatră etc. în palmă – care zboară spre adversar;
- Partenerii stau față în față în picioare, la 5-6 m., și pornesc deodată unul spre celalalt. Pe drum (ambii în mers), *Uke* lovește *Shomenuchi* când și cum vrea el – iar *Nage* se ferește prin: fente; sau *Taisabaki* - normal (cu fața spre *Uke*), pe dreapta sau pe stânga mâinii lui *Uke*, și invers (cu spatele spre *Uke*);
- sau:
 - *Nage* stă pe loc, *Uke* se apropie;
 - *Uke* stă pe loc, *Nage* se apropie;
 - *Nage* stă pe loc, *Uke* atacă din jurul lui *Nage* (de pe un cerc) - cu mâna sau piciorul;
- Cel mai bun antrenament de unul singur este mersul rapid pe întuneric, noaptea în pădure, având ca scop: să nu te ciocnești de ceva, să nu-ți auzi nici pașii, nici respirația.

7.3. Căderile (*Ukemi*)

Învățăm Ukemi pentru ca altcineva să poată învăța Aikido (George Simcox).

Ukemi este principala pârghie educativă a Aikidoului. Practicantul - fie el tânăr sau bătrân, începător sau cu mulți dani, care e sănătos la corp dar nu (mai) acceptă să cadă, să se dăruiască partenerilor - e deja bolnav (la cap...).

„Calitatea căderilor (Ukemi) de care ești în stare determină atât calitatea comportării ca Nage, cât și restul Aikidoului pe care îl faci” (Ikeda Shihan).

Ukemi rezolvă cu succes fie un accident (dezechilibrare involuntară, sau provocată de un adversar), fie permite continuarea sau reluarea luptei cu șanse sporite. Sfârșitul oricărui *Ukemi* va fi cel puțin poziția de gardă (*Kamae*), poate chiar o intrare spre adversar, pentru începerea unui procedeu de luptă.

Ukemi poate constitui și o deplasare sau o eschivă.

La căderea prin rostogolire înainte (*Mae Ukemi*) contactul spinării cu salteaua se desfășoară de-a lungul unei linii diagonale, de la umăr spre șoldul din partea opusă. În felul acesta, coloana este intersectată doar o dată într-un punct (zonă), fiind foarte puțin solicitată - adică total diferit de alte feluri de căderi, cum ar fi tumba obișnuită peste cap, sau căderea cu bătaie de la *Judo*. La *Ukemi* e la fel ca la *Kuzushi*: Centrul trebuie îndreptat spre direcția de mișcare. Mișcă-ți Centrul ca să privească spre direcția în care vei cădea. Asta înseamnă să te uiți mereu la partener, chiar și în timp ce cazi. Pentru a proteja umărul și șoldul, cazi în direcție perpendiculară pe linia tălpilor; nu cădea în direcția liniei tălpilor.

La fel stau lucrurile și la căderea prin rostogolire înapoi (*Ushiro Ukemi*). Varianta prin așezare rapidă direct jos e mai sigură decât varianta clasică de cădere, cu genunchiul pus jos, care cere mai mult timp. La căderea *prin săritură* pe spate, practică de obicei în *Judo* deoarece e impusă de adversar, încărcarea coloanei este mult mai solicitantă, deși se face o bătaie de amortizare cu brațul. Avem și în Aikido “căderi cu bătaie” de amortizare pe un braț (*Tobi Ukemi*), dar acestea sunt mai rar utilizate, iar contactul cu salteaua se face pe o parte a corpului, pe o suprafață cât mai mare și moale, deci nu pe tot spatele - nu pe coloană.

Pe lângă alte efecte sanogene (masajul tuturor organelor interne) și utilitare (autoprotecție, autoapărare), căderea specifică din Aikido: rotundă, rostogolită, terminată cu ridicarea în picioare - protejează corpul de traumatisme, are un minunat efect de masare și energizare a coloanei și întregii zone a spatelui, ajută la bunăstarea discurilor intervertebrale.

Discurile intervertebrale sunt cartilajii fără vase de sânge, fiind hrănite în mod pasiv, prin difuziunea substanțelor din lichidul înconjurător (limfă). Discurile absorb limfa ca un burete, dar pentru aceasta au nevoie de numeroase mișcări alternative de compresie – destindere. Când coloana vertebrală nu se mișcă suficient, discurile intervertebrale preiau prea puțină hrană din limfă și degenerază. De aceea la persoanele cu meserii sedentare, mai devreme sau mai târziu apar boli ale coloanei vertebrale, adică discopatii. Subalimentarea permanentă a discurilor intervertebrale datorită sedentarismului este un fel de boală profesională. La un antrenament de Aikido elevul cade de vreo 50 de ori, silind

discurile să pompeze o mare cantitate de lichid hrănitor, cu urmări din cele mai fericite. Iar această acțiune se petrece în folosul tuturor țesuturilor asemănătoare, din tot corpul.

Coloana reprezintă și o aglomerație de centri nervoși, pe care mișcările specifice Aikidoului îi masează în mod optim. Antrenamentul asigură o excelentă mobilizare a mușchilor și ligamentelor intervertebrale. Flexibilitatea coloanei este păstrată și chiar mărită.

Căderile și șocurile încasate de corp – consumă colesterolul.

În plus, școala căderii are și un efect psihologic, căci elimină frica. Mai ales vârstnicilor le este greu să-și păstreze echilibrul stabil, sau să renunțe voluntar la starea de ortopedie (ședere verticală). În *Dojo* însă, cu ajutorul antrenamentelor progresive și tacticoase, toată lumea reușește să învețe a cădea.

Unii specialiști apreciază că într-o *luptă reală* n-ar fi bine să cazi prin rostogolire în spate (*Ushiro Ukemi*), pentru că s-ar expune coloana unei lovituri de picior. În schimb, ei transformă orice cădere într-una înainte (*Mae Ukemi* cu bătaie), rotindu-și corespunzător corpul înainte de cădere. În felul acesta căderea se amână puțin și *Uke* poate eventual surprinde o “deschidere” (greșeală) în acțiunea sau postura lui *Nage*, care poate fi exploatată cu un contraatac (*Kaeshi Waza*).

Reguli generale

- În timpul căderii (rostogolirii) se va feri capul de contactul cu solul: în acest scop capul se înclină spre umărul opus celui pe care cazi și bărbia se ține lipită de piept. Cu alte cuvinte, *privește mereu spre nodul centurii* (ombilic).

- Căderea se face pe o expirație (lungă) care durează până la re poziționarea în *Kamae*.

Exerciții recomandate:

- În timpul căderii rostește pe expirație o vocală (a, e, i, o sau u). Sunetul să fie continuu, uniform, fără sacadări, icneli, pauze etc. și să dureze până la re poziționarea în *Kamae*.

- Învățarea variantei de ridicare din *Ushiro Ukemi* direct în *Kamae* cu retragere, pentru mărirea distanței față de adversar (împingând puternic cu brațele în saltea, svâcnind și pășind *înapoi* cu piciorul care ajunge ultimul pe saltea): se ajunge în „balanță” pe primul picior. apoi solidarizând trunchiul cu piciorul ridicat, la svâcnirea acestuia în jos se verticalizează corpul.

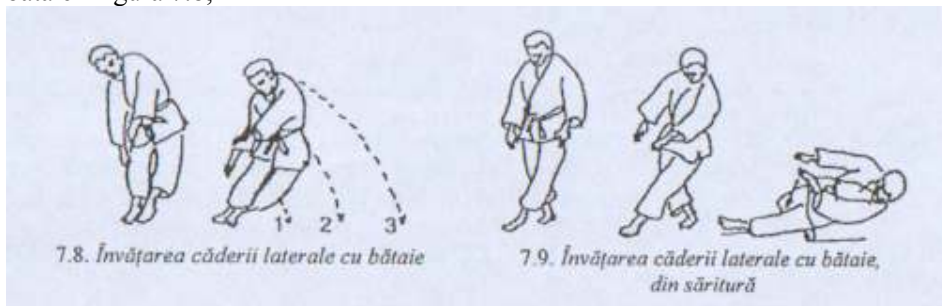
- Învățarea căderii cu săritură și bătaie cu brațul pe sol (*Yoko Tobi Ukemi*):

a) din culcat: rostogolire alternativă spre stânga și dreapta, cu bătaie - figura 7.7;



7.7. Învățarea căderii laterale cu bătaie

b) căderi alternative spre stânga și dreapta din stând în picioare: corpul arcuit ia contact cu salteaua succesiv cu genunchiul, șoldul, umărul (NU pe spinare); cu bătaie - figura 7.8;



7.8. Învățarea căderii laterale cu bătaie

c) căderi alternative spre stânga și dreapta din stând în picioare: sprijinit într-un picior, piciorul celălalt se duce lateral, corpul ia contact cu salteaua pe o suprafață laterală cât mai mare (NU pe spinare); cu bătaie - figura 7.9;

d) un partener ține mâinile încârligate, elevul agață cu nădejde o mână de mâinile partenerului și aruncă picioarele în sus, corpul ia contact cu salteaua pe o suprafață laterală cât mai mare (NU pe spinare); cu bătaie - figura 7.10;



7.10. Învățarea căderii laterale cu bătaie, din săritură

Reguli generale: se bate puternic cu brațul la 45° față de corp; tot antebrațul lovește deodată salteaua (NU doar palma, sau cotul); genunchiul care ia contact cu salteaua e îndoit.

- Căderi cu partener, exerciții de tip *Tomoe Nage* din Judo (schimbând succesiv rolurile și pozițiile), cu aterizare: lângă partener, sau călare pe el, sau sub el – apoi desprindere și revenire în *Kamae*.

- Vezi # 7.9.2 și # 7.10.4.

- *Ryokata Tori Kokyu Ho* din *Hanmi Hantachi Waza*: *Nage* nu apucă, doar își sprijină mâinile pe *Uke* (una pe subțioară iar cealaltă pe brațul lui *Uke*), se rotește și lasă pe *Uke* să cadă, continuând să înainteze pentru a păstra mereu o distanță mică până la partener. *Uke* cade elastic și se ridică imediat, dintr-o singură mișcare, apoi atacă din nou. Se fac 10-20 căderi în serie, apoi se schimbă rolurile.

7.4. Reacția la un atac

Aparent, în Aikido victima se supune forței agresive, nu rezistă unui atac. Atacul e învins prin ne-rezistență, prin cedare (*Yotto*). Forței agresoare nu i se răspunde cu altă forță contrară, ci cu o acțiune dibace - care manipulează și dirijează atacul, schimbându-i direcția. În felul acesta agresorul se dezechilibrează și cade singur, aproape fără nici un ajutor sau intervenție exterioară.

Protecția turelelor de tanc se bazează nu pe grosimea peretelui, ci pe pe ricoșarea proiectilului, când ciocnirea se face cu orice unghi diferit de 90°, evitându-se astfel explozia directă. Un *Aikidoka* în mișcare e ca un vârtej, ceea ce dă corpului aparența dinamică a unei sfere, aproximativ ca o “turelă” de tanc, pe care ricoșează loviturile adversarului. Deplasarea rezultă din numeroase *Taisabaki* legate.

Conform ideilor din Aikido, neutralizarea adversarului nu înseamnă să-l distrugi, ci să-l destabilizezi pentru a-l împiedeca să reînceapă agresiunea.

Apărarea are doi timpi: 1) primirea atacului, și 2) contra-atacul.

Primirea sau preluarea atacului se face prin *deplasare*, *eschive*, *blocaje*.

7.4.1. Eschiva

Pentru a te apăra e nevoie să ieși din calea atacului. Eschiva este o mișcare pentru evitarea unei lovituri. Ea nu este un răspuns, ci doar o parte componentă a întregii acțiuni de răspuns la atac, servind la crearea posibilității de continuarea luptei printr-un procedeu.

Eschiva reușită creează la momentul potrivit, nici prea devreme, nici prea târziu, un fel de „gol” - în care adversarul cade *singur*, nesilit de cineva. Efectul eschivei seamănă cu ceea ce pășești când o ușă blocată, pe care încerci s-o deschizi împingând-o cu umărul, cedează în ultima clipă. Pentru a reuși eschiva, e nevoie de îndemânare și sânge rece.

Eschivele pot fi realizate:

A) Cu *partea superioară a corpului* (prin rotirea șoldurilor și trunchiului), spre a evita lovitura directă de la semidistanță spre față, plex sau abdomen. Mișcarea trebuie să fie scurtă și rapidă. Se recomandă însoțirea eschivei de lovituri (*Atemi*), pentru a dezorienta adversarul.

Eschiva preferată de boxeri, realizată doar prin mișcarea capului, este greșită. O eschivă fără rotirea șoldurilor riscă să te dezechilibreze și să cazi împreună cu adversarul - treabă periculoasă în cazul unei lupte adevărate, fără reguli sau milă. Alt motiv pentru a nu eschiva mișcând numai capul: corpul rămâne pe loc, dar

câteva secunde pierzi din vedere agresorul, suficient pentru ca el să te lovească - nereglementar, dar poate mortal.

B) Cu *partea inferioară a corpului* (prin deplasarea labelor). Această mișcare trebuie executată cu precizie, suplețe și rapiditate, altfel adversarul poate repeta atacul cu mai mult succes.

C) Prin cădere (*Ukemi*), după care te ridici pentru a lupta în continuare.

Deseori începătorii eschivează greșit, fără a se armoniza suficient de bine cu atacul, adică nu se adaptează la direcția și viteza gestului adversarului, deoarece se gândesc la “ce-o să mai facă” și el și celălalt.

Pentru a evita să te apuce adversarul poți folosi următoarele mișcări din Aikido:

- o *eschivă*: *Irimi* (un pas lateral cu piciorul din spate) și *Tenkan* (un pas lateral cu piciorul din față);

- o *respingere*: *Uchi Harai* și *Soto Harai* (ambele - cu mâinile).

În felul acesta, distanța rămâne relativ mare până la adversar.

7.4.2. Blocajul

Este o mișcare de apărare care oprește lovitura cu ajutorul antebrațului sau umărului.

În Aikido blocajul nu este o ciocnire între pumnul sau piciorul adversarului și mâna sau corpul lui *Nage* (ca în *Karate* sau *box*), ci o preluare elastică ce deviază mișcarea adversarului. Antebrațul nu se mișcă însă doar din umeri sau coate – ci ca urmare a mișcării întregului corp, fără a pierde nimic din stabilitate. Pentru efectuarea blocajului, picioarele vor fi bine ancorate de sol.

7.5. Contra-atacul

După ce primește atacul și scapă nevătămat, *Nage* trece la contraatac: face un procedeu de luptă.

7.5.1. Procedeu de luptă (*Waza*)

► **Elementele** unei acțiuni de luptă din Aikido sunt:

1. *Primirea atacului*:

- Postura, *Kamae*;
- Micșorarea (chiar anularea) consecințelor atacului (lovituri etc.) prin:
 - Deplasare;
 - Intrare și eschivă;

2. *Contra-atacul*:

- Continuarea mișcării adversarului și dezechilibrarea lui (*Kuzushi*);
- Armonizarea cu adversarul (*Tsukuri*);
- Doborârea sau fixarea adversarului (*Kake*);

- Atitudinea *Budo* (vezi # 9.6).

- Controlul gândurilor adversarului în *scop tactic*; se realizează prin:

- Manevre *corporale*: dezechilibrare (*Kuzushi*), lovituri (*Atemi*);

- Manevre *mintale* de înșelare; de exemplu: *Uke* vrea să apuce o mână, dar cu o mișcare dibace *Nage* i-o dă pe cealaltă (*Uke* se descumpănește și poate fi doborât mai ușor); sau: *Uke* atacă cu o mână iar *Nage* îl apucă de mâna cealaltă (*Uke* se dezorientează și permite lui *Nage* să-i facă orice procedeu); sau: *Uke* apucă o mână, iar *Nage* îl atacă cu cealaltă (*Atemi* spre față), *Uke* se apără cu mâna liberă, *Nage* i-o apucă și aplică un procedeu asupra ei.

După luptă, se urmărește controlul minții adversarului în *scop terapeutic*.

Lupta se desfășoară cu respectarea *Codului de reguli Bushido* (vezi # 6.1).

Procedeele tehnice de luptă din Aikido se împart în: aruncări (*Nage Waza*), fixări (*Katame Waza*), lovituri (*Atemi Waza*), dar în realitate orice acțiune de luptă este o combinație din toate cele trei.

► **Aruncările** (*Nage Waza*) se bazează pe dezechilibrarea adversarului, adică pe scoaterea proiecției verticale a centrului său de greutate în afara poligonului de sprijin pe sol (vezi ariile hașurate din fig. 7.2 și 7.14). Scopul nu e aruncarea lui *Uke* – ci dezechilibrarea (*Kuzushi*), după care ***Uke cade singur***.

Uke va fi doborât prin intrarea lui *Nage*, care înaintază spre *Hara* lui *Uke*, urmărindu-l și împingându-l mereu.

De asemenea, atenția veghează continuu în toate direcțiile, la 360°, cu convingerea că adversarul doborât nu e singur și camarazii lui pot ataca oricând, de oriunde. Numai cu vigilență te ferești de surprize neplăcute – unele chiar mortale.

Un specialist este în stare să doboare din mers, doi adversari deodată: câte unul cu fiecare mână.

► **Fixările** (*Katame Waza*) corecte nu sunt dureroase – ele devin astfel numai când *Uke* încearcă să scape, să se elibereze.

► **Comentarii generale:**

Nage controlează și provoacă mișcarea ambilor parteneri, centrul mișcării coincide cu *Hara* sa. *Uke* se mișcă în jurul lui *Nage* pe o traiectorie circulară, iar din cauza diferenței de viteză între cei doi, *Uke* se dezechilibrează și cade.

Pentru a dezechilibra adversarul, *Nage* trebuie să determine rotirea ansamblului format din el și *Uke* în jurul tălpii sale dinainte, sau *mai depărtată de Uke*. Pentru lămurire, în figura 7.11 se arată succesiunea pozițiilor tălpilor celor doi parteneri în prima fază a procedurii *Irimi Nage*: tălpile hașurate sunt ale lui *Uke*, cele nehașurate ale lui *Nage*. În a – se arată poziția inițială; b – *Nage* pivotează greșit pe talpa apropiată de *Uke*; c – *Nage* pivotează corect pe talpa depărtată de *Uke*.

Orice procedeu începe cu o dezechilibrare făcută cu nădejde (cu extensie de *Ki*) prin preluarea și continuarea mișcării de atac, pentru a-l doborî pe *Uke* „din prima” (să fie un *Kokyu Nage*). Dezechilibrarea este corectă când *Uke* se vede silit să se sprijine cu o mână pe saltea.

Dacă această primă acțiune nu reușește, *Nage*, păstrând inițiativa, va continua să acționeze deplasându-se (prin retragere sau înaintare) în armonie cu reacția lui *Uke*, dar totodată *împingând* și efectuând mișcările de brațe și mâini care constituie procedeul. Toate procedeele clasice de aruncare sau fixare sunt *cârpeli* – care se fac pentru că prima mișcare n-a reușit să concretizeze un *Kokyu Nage*, sau un *Aiki Nage*, respectiv un *Ude Osae*. Din cauza eșecului primei sale acțiuni, *Nage* este silit să continue acțiunea - adică să-și rotească șoldurile și corpul - până reușește dezechilibrarea lui *Uke*. Dacă nici a doua acțiune nu are succes – o face pe a treia. Pentru a doborî un adversar nu pot fi necesare mai mult de 3 acțiuni consecutive de luptă (dezechilibrări).

O acțiune de apărare nu trebuie lăsată izolată; totdeauna vor fi executate 2-3 acțiuni de răspuns (apărare și contraatac), cât mai legate, fără întreruperi. O singură acțiune nu este de ajuns, deoarece poate fi ușor contrată; e nevoie să fii (cu mintea) înaintea lui *Uke* cu cel puțin o acțiune, mai bine cu două, așa fel ca el să rămână mereu surprins, să nu-și poată recăpăta echilibrul și să nu apuce să-și stabilizeze Centrul (*Hara*). Pentru a-l surprinde pe *Uke*, *Nage* trebuie să schimbe brusc sensul de rotirea corpului, prin zvâcnirea șoldurilor (vezi mișcarea cântăreței *Shakira*).

Când *Maitre Brun* învăța Judo, profesorul le recomanda să-și imagineze o groapă în fața picioarelor, în care-l aruncă pe *Uke* – așadar să țințească nu pe saltea, ci sub ea. Având în vedere că adversarii se mișcă mereu, până la urmă ajungem să ne imaginăm că salteaua e plină de găuri virtuale - adică ocazii de a-l doborî pe *Uke*.

Tehnica Aikido se bazează pe ideea de *circularitate* (*Mawari*). Acțiunile de luptă se compun din mișcări rotunde, din spirale în diverse planuri: orizontal, vertical etc., rezultate din mișcarea lui *Uke* – pe care *Nage* o urmărește. Deși într-o luptă adevărată mișcările nu mai pot fi largi și frumoase ca la antrenament, ci comprimate și rapide, traiectoriile rămân mereu circulare. Mișcările rotunde pot fi realizate numai prin relaxare, din forța musculară nu rezultă cercuri (*En*).

Orice procedeu rezultă dintr-o succesiune de *Taisabaki* înlănțuite. Acțiunea de apărare e produsă de mișcarea corpului, așa că tehnica are o importanță mai mică, ea fiind doar un “mijloc”, în comparație cu rolul esențial al stabilității mobile produsă de partea inferioară a corpului. Partea superioară a corpului se poate mișca numai bazându-se pe mobilitatea părții inferioare a corpului. Părțile de sus și de jos ale corpului se întâlnesc în *Hara*, dar fiecare din ele se va comporta relativ independent una de cealaltă. Partea superioară a corpului (de la centură în sus) trebuie să fie relaxată, în timp ce partea inferioară să fie coborâtă, stabilă, solidă. De aceea specialiștii japonezi au o postură surprinzător de joasă.

Katate Dori nu este o simplă apucare de mână, deși apucarea de mână poate fi un atac. Ea este un punct de contact, cu ajutorul căruia poți influența echilibrul agresorului. De exemplu, poți împinge mâna lui *Uke* spre pieptul său, sau să-i desfăci cotul și să i-l extinzi, sau să-l apleci ca și când ar saluta etc. Dacă mâna ți-a fost apucată cu forță, nu înseamnă că nu te poți mișca deloc: lasă-ți antebrațul pe loc dacă adversarul insistă, dar îndoaie cotul și mișcă-ți fundul; e un început!

Brațele se vor mișca numai împreună cu trunchiul, neschimbându-și poziția față de trunchi, la fel ca ramurile unui copac. ***Mâinile/ brațele vor fi ținute în fața corpului ca și când ar ține o sabie.*** Brațele și mâinile nu se apropie sau depărtează de corp – ele rămân în fața *Harei* sau corpului, simetrice față de planul median, cu coatele depărtate cam la o palmă de șolduri, fiind puse în mișcare de către acestea și mișcându-se *împreună* cu ele – figura 7.12.

Brațele “stau degeaba”! Cel mult, se mișcă de parcă mereu ar lovi cu o sabie, mereu în planul median frontal (în fața pieptului). Orice procedeu de Aikido e până la urmă o mișcare ca și când ai tăia cu *Katana* – respectiv: cu coatele întinse, mâinile în fața corpului, genunchii îndoiți – plus: la început, ambele mâini se ridică cât mai sus - ca și când ar urma să taie cu sabia (asta îl dezechilibrează pe *Uke*); la sfârșit, greutatea corpului să fie pe piciorul din față.

Toate acțiunile de luptă vor fi împingeri (niciodată trageri) *asemănătoare mișcărilor de flotări*, sau mișcări de tăiere (cu sabia), executate numai în planul vertical median al corpului (*Seichusen*). Brațele fac mișcări relativ mici, drepte și verticale; însă din cauza rotirii corpului, traiectoriile mâinilor par curbe. Impresia că brațele unui specialist ar “face ceva” e doar o iluzie optică – cercurile spațiale descrise de mâinile sale rezultă din rotirea corpului. Aikido, ca și toate celelalte arte marțiale interne, își bazează acțiunile de luptă pe forța picioarelor, nu a brațelor.

Brațele nu sunt elemente motoare, ci numai de legătură. Ele nu produc forță, doar transmit mișcarea corpului sau șoldurilor lui *Nage* către *Uke*.

Palmele – prin rotirea lor – determină încotro va curge *Ki*-ul - așadar încotro va fi aruncat *Uke*. Preluarea atacului (prima parte a oricărui procedeu de luptă, de apărare) se face cu palma *în sus*; în schimb, aruncarea sau doborârea adversarului (partea a doua a procedurii) se face cu palma *în jos*.

Privirea, capul conduce tot corpul. *Nage* privește încotro îl conduce pe *Uke* (*Atitudinea creează viitorul*). După ce ai stabilit contactul cu adversarul, nu trebuie să te mai uiți la el. Îl vei simți cu mâna – cu *ochiul minții*, nu cu ochii. Șoldurile se rotesc cât mai mult în direcția *Taisabaki*, adică încotro privești, vrei sau poți să-l arunci, iar corpul le urmează. Dar umerii vor sta mereu exact deasupra șoldurilor – figura 7.13.

Nage își deplasează *Hara* mereu înainte, nicicând înapoi. Chiar și retragerea se realizează împingând. Totdeauna înaintează și împinge – niciodată NU trage!

Când aștepti atacul, ***NU sta în fața lui, nici cu ombilicul spre el.*** “Atât de tineri și aveți copii” se prefăcea mirat *Fujita Sensei*, după care continua hâtru: “Aaa, n-aveți copii! Păi atunci, de ce nu vă feriți testiculele de lovitură lui *Uke*?” (Amintesc că NU există salvare de la tăietura arterei femurale – în pliul inghinal). Trebuie să te ferești în continuu – deplasându-te lateral, astfel ca să nu ajungi și să NU stai cu spatele la adversar. Trebuie să ajungi URGENT în spatele lui, adică într-o poziție relativă din care tu să-l controlezi iar el să nu te poate lovi (de exemplu, când îl arunci cu *Shiho Nage* - să-i vezi ceața).

În faza finală (*Kake*), trunchiul nu se cocoșează (ceea ce arată o execuție greșită, în forță, cu mișcări produse din umeri), picioarele nu rămân încordate, iar călcăiele vor fi bine sprijinite pe sol. Execuția făcută stând pe vârfuri este greșită. *Nage* doboară adversarul rotindu-și șoldurile (și corpul), și apăsând vertical în jos (nu orizontal, nu în diagonală) cu greutatea corpului (îndoind genunchiul dinainte), nu cu mușchii umerilor sau brațelor.

Finalizarea oricărui procedeu va fi o împingere sau apăsare cu degetul arătător în jos, spre punctul X numit *Sumi Otoshi* din figura 7.14, vârful unui triunghi echilateral (*Shikaku*) având ca bază distanța dintre tălpile lui *Uke*. Sunt două puncte *Sumi Otoshi*, unul în spatele și altul în fața lui *Uke*. *Nage* trebuie să-și închipuie că toată salteaua este plină de foarte multe puncte *Sumi Otoshi/ Shikaku* în continuă mișcare – conform poziției mereu schimbătoare a tălpilor lui *Uke*. Este important să se învețe execuția procedurilor și în varianta “pe loc”, în contrast cu varianta obișnuită, cu mișcări largi, care necesită mult spațiu. Adeseori nu avem la dispoziție o suprafață mare în care putem lupta, agresorii preferând să atace în locurile înghesuite – cunoscute de ei.

► **Doi *Uke* atacă succesiv sau simultan (*Ninindori*):** în acest caz se manevrează spre a-i apropia pe cei doi, astfel ca ei să pară a fi doar un singur adversar, ceva mai mare și mai complicat. De exemplu, *Nage* își poate închipui (vizualiza) că cei doi adversari sunt un *singur* șarpe, sau un balaur cu 4 mâini și 4 picioare, care vor fi preluate și manipulate succesiv.

La fel, trei sau mai mulți adversari simultani vor fi rezolvați *pe rând*, rapid, dar *luptând de fiecare dată cu un singur om!* Printr-o deplasare dibace, adversarii vor fi poziționați sau manipulați astfel ca să nu poată ataca mai mulți deodată și să pară că ar fi un miriapod, sau un singur *Uke* mai voluminos.

Ca de obicei, problema este mai mult în închipuire - decât în realitate.

► Pentru **lupta la sol** se folosesc aceleași principii ca și la lupta în picioare, de exemplu:

- în picioare sau la sol: evitarea apucării sau prinderii de către *Uke* (care urmărește o fixare la sol), prin *Atemi* (dur, fără nici o reținere sau regulă sportivă);
- pentru eliberarea dintr-o fixare la sol: se utilizează mișcări din șolduri sau *Hara*, pentru rotirea trunchiului, adică un fel de *Ude osae*.

7.5.2. Fazele procedurii de luptă

Procedul de luptă rezultă din înșiruirea principalelor faze sau acțiuni de apărare și contraatac: *Kuzushi*, *Tsukuri* și *Kake*. Aceste trei faze nu au o existență de sine stătătoare, ele apar doar ca interacțiuni ale celor doi participanți, *Uke* și *Nage*.

Pentru a-l putea doborî, *Nage* are nevoie de o legătură cu *Uke*, definită prin aliniamentul Centrului lui *Nage*, Centrului lui *Uke* și Punctului de contact. Legarea de *Uke* necesită și contactul vizual. Punctul de „legătură” este chiar locul în care

atacul lui *Uke* îl atinge pe *Nage*. După ce stabilește legătura cu *Uke*, *Nage* face tot ce poate cu resursele pe care le aduce în acest parteneriat, inclusiv deficiențele sale!

Rolurile partenerilor sunt bine definite și accentuate în *Kumite* (*Nage* execută procedeul de apărare, *Uke* atacă și suportă procedeul), dar sunt mult mai fluide și *interschimbabile* în *Randori*.

► ***Kuzushi*** (dezechilibrarea partenerului) este orice acțiune a lui *Nage* care deranjează intențiile, stabilitatea, postura, inerția, direcția atacului sau distribuția greutății corpului lui *Uke*. În sens mai restrâns, *Kuzushi* este faza inițială a procedurii de apărare, în care *Nage* strică echilibrul lui *Uke*. Stabilitatea sau echilibrul este capacitatea de a ține corpul drept și vertical, împotriva forțelor de gravitație sau celor produse de mișcare.

Kuzushi înseamnă: stricarea echilibrului adversarului; sau: o acțiune pregătitoare potrivită pentru începerea unui atac; sau: mișcarea necesară și poziția adecvată pentru a te pregăti și a-l pregăti pe partener pentru aruncare. Prin redirectionarea atacului, indiferent că deviația e de câteva degete sau de câțiva pași, *Nage* perturbă *timingul*, echilibrul și intenția lui *Uke*. În mod ideal, *Kuzushi* îi provoacă lui *Uke* o stare de in-stabilitate, adică un fel de *dezechilibru dependent*, în care *Uke* e nevoit să se bazeze pe *Nage* pentru a-și asigura stabilitatea și echilibrul. Spre a putea ataca din nou, *Uke* e nevoit să-și refacă starea inițială de stabilitate. Dezechilibrarea se face mișcând picioarele (corpul); brațele nu acționează, ele sunt doar „legături”. Pentru reușita ei, o parte a pieptului lui *Uke* trebuie să ajungă dincolo de Centrul său, iar greutatea să i se deplaseze înainte sau înapoi, pe călcâi sau pe degetele de la labă. *Kuzushi* nu se termină până n-ajungi în *Shikaku* (figura 7.14).

Dacă dezechilibrarea e făcută cu pricepere și atenție la sesizarea reacțiilor lui *Uke*, se pot executa cu succes fel de fel de procedee (*Waza*). Aplicându-i lui *Uke* dezechilibrări succesive, adică deranjându-i în continuu acțiunea de atac și recăpătare a stabilității, eforturile acestuia vor degenera atât de rău încât nu-și va mai putea păstra stabilitatea.

Uke se mișcă pentru că are o intenție, se îndreaptă spre un anumit loc din spațiu în care crede că va avea stabilitate și va putea să atace; *Nage* trebuie să ajungă acolo înaintea lui *Uke*, pentru a-i lua locul și a-l împiedeca să-și stabilizeze picioarele, după care va putea face mai ușor *Kuzushi*.

Dezechilibrarea adversarului se poate obține în mai multe feluri:

- a) o lovitură (*Atemi*) - vezi # 7.6, ca primă reacție la atac;
- b) dezechilibrarea lui *Uke* într-o anumită direcție (*Happo no Kuzushi*) și continuarea acțiunii cu o aruncare sau fixare în aceeași direcție. Direcția poate fi oricare, spre o mulțime de unghiuri de la 0° la 360°, eventual *în aceeași direcție* cu forța atacului, numai *nu contra lui*.
- c) unii adversari reușesc să-și refacă echilibrul după prima încercare de dezechilibrare – și atunci apare necesitatea încă uneia, de fapt a unei succesiuni de acțiuni (*Hando-no Kuzushi*): conducerea și dezechilibrarea adversarului într-o

direcție X, ceea ce îl face să reacționeze și să se miște în direcția Y diametral opusă lui X – iar *Nage* folosește reacția lui *Uke* pentru a-l conduce sau forța în direcția Y – ceea ce îl dezechilibrează din nou pe *Uke* și îl doboară. *Nage* are mereu inițiativa - el nu reacționează. Toată acțiunea e o succesiune rapidă de cicluri alcătuite din “inițiativa sau acțiunea lui *Nage* (ca răspuns la atac, uneori însă preventiv) + reacția (instinctivă) a lui *Uke*” + (din nou) acțiunea lui *Nage* – ș.a.m.d. Se spune că măiestria la nivel superior ar fi simțită de *Uke* ca un curent electric, ca o scuturare (o serie de acțiuni - reacții succesive și rapide). Adversarii dibaci, dotați cu viteză de reacție deosebit de mare, necesită două sau chiar trei dezechilibrări succesive.

Dacă partenerul își poate recăpăta echilibrul – înseamnă că ați schimbat rolurile!

► **Tsukuri** (armonizarea cu partenerul) este orice mișcare de adaptare la intenția, postura, inerția sau direcția atacului lui *Uke*. *Tsukuri* este a doua fază principală a unui procedeu de luptă, în care *Nage* răspunde încercărilor lui *Uke* de a-și restabili echilibrul.

Manipulând cu mare sensibilitate *timingul* și mărimea reacției, *Nage* se poate armoniza perfect cu acțiunile lui *Uke*, poate intra în zonele lui slabe pentru a menține un timp scurt o relație în care e imposibil de sesizat sau atins. *Nage* realizează *Tsukuri* printr-o acțiune continuă de răspuns la atacurile și restabilirile succesive ale lui *Uke*, prin eschive și mișcări sincrone cu cele efectuate de *Uke*. În felul acesta acțiunile lui *Uke* devin ineficiente, inerția atacurilor și restabilirilor sale succesive însumându-se pe măsură ce el atacă.

În mod ideal, *Nage* reușește să rămână în armonie cu *Uke* și se mișcă împreună cu el, fără a mai fi nevoie de un adaus de energie pentru ca ansamblul format din cei doi parteneri să-și continue mișcarea. Pe durata acestei deplasări comune, lui *Nage* i se pare că *Uke* stă nemișcat, ceea ce îi oferă condiții să-l manevreze și să-l doboare. Nu e nevoie ca *Nage* să fie la fel de rapid ca atacul lui *Uke* – ci să facă așa fel încât să pară că *Uke* și-ar fi încetinit atacul. *Nage* face economie de mișcări, se învâрте pe loc în jurul propriei sale axe verticale, care îi trece prin corp și talpa depărtată de *Uke* – vezi figura 7.11. *Nage* NU se învâртеște în jurul lui *Uke*, ci îl silește pe *Uke* să se miște mereu în jurul lui, până cade.

Acțiunea *Tsukuri* face ca *Uke* să nu-l mai simtă pe *Nage*, nu se mai poate sprijini pe el, silindu-l în felul acesta să-și preia singur energia propriilor sale atacuri. *Tsukuri* e o fază din procedeu care îi dă lui *Nage* o senzație de ușurință și lipsa oricărui efort, însă care-i provoacă lui *Uke* mici întârzieri ale reechilibrărilor, ce-l duc până la urmă la dezechilibrul final.

► **Kake** (sfârșitul acțiunii sau procedului) este orice acțiune care distruge definitiv intenția și agresiunea lui *Uke*, astfel că nu mai poate rămâne într-o situație convenabilă unui nou atac. Prin *Kake*, *Uke* nu-și mai poate recăpăta stabilitatea și nu mai poate porni un atac. *Kake* este acțiunea finală a unei aruncări sau unei fixări, în care *Nage* aplică o forță asupra unei slăbiciuni din postura, echilibrul sau poziția lui *Uke*.

De obicei *Kake* definește o aruncare sau o fixare activă, care folosește vulnerabilitatea lui *Uke* într-o anumită direcție. Deși *Kake* implică utilizarea unei forțe, dacă e executat corect, în poziția și la momentul potrivit, nu ar trebui să producă vreo senzație de oboseală sau efort mare. *Kake* înseamnă aplicarea forței (lui *Nage*) asupra slăbiciunii (lui *Uke*), nu a unei forțe împotriva altei forțe.

Fiecare din cele trei acțiuni se poate manifesta și ca o componentă distinctă, accentuată sau repetată, în cadrul unui procedeu de luptă. Toate trei produc efecte perturbatoare asemănătoare asupra lui *Uke*, fiind oarecum interschimbabile. Aplicarea celor trei acțiuni se face de obicei sub forma unei combinații, pentru că ele se completează una pe alta.

Putem considera că cele trei faze sunt doar niște aplicații diferite ale *timingului* – adică sincronizării și ritmului. Când *timingurile* lui *Uke* și *Nage* sunt sincrone, rezultă *Kuzushi*; când *Nage* este puțin înaintea lui *Uke*, apare *Kake*; când *Nage* răspunde cu o mică întârziere atacului lui *Uke*, rezultă *Tsukuri*. Viteza de reacție a lui *Nage* este esențială pentru succesul apărării. La o execuție perfectă a procedurii cele trei faze se petrec poate simultan, nu succesiv. O suprapunere în timp a *Kuzushi*, *Tsukuri* și *Kake* produce *Kime* (acțiunea unificată decisivă, hotărâtă, explozivă).

Pe de altă parte, analiza celor trei faze poate duce și la considerarea lor ca o problemă de inițiativă (*Sen* - vezi # 9.6.12). Ordinea în care ele sunt aplicate într-o confruntare se raportează la *Sen*; respectiv dacă răspunsul este premergător (*Sen no sen*), simultan (*Sen*) sau reactiv (*Ata no Sen*).

Reguli generale

Toate cele indicate la # 7.3, plus:

- Ferește-te din calea atacului, nu sta în fața lui;
- Mișcă-te mereu, în continuu, fără smucituri sau poticneli;
- Când te atinge, atacul lui *Uke* să te găsească în mișcare!
- Dacă termini intrarea lângă *Uke* și nu în spatele lui, probabil că nu te-ai mișcat suficient (de repede, de mult, de corespunzător);
- Mișcă-te mereu împreună cu *Uke*;
- Începe dezechilibrarea (*Kuzushi*) imediat ce *Uke* te atinge;
- Sincronizează mișcările cu respirația: inspiră la primirea atacului (intrare, eschivă, *Taisabaki* etc), expiră când extinzi *Ki*-ul pentru a-l doborî;
- Mișcă-te mereu stând aproape de *Uke* (la sfârșitul inspirației, sau al primei rotiri a corpului apucă-l cu iubire și lipește-te de el cu șoldul) - Aikido înseamnă iubire;
- Mișcă-te mereu înainte – împinge, NU trage! Împunge neîncetat cu ombilicul (prof. *Sassi* repeta: *ombelico di avanti!*);
- Stai cu trunchiul pieziș și cu fața la el – dar NU în fața lui;
- Pentru a-l trânti înaintează (împunge cu ombilicul) spre *Hara* lui, NU tangent la ea;

- Acționează (aruncă sau fixează) fără violență, fără forță, împingând cu *Hara* dar sincron cu expirația;

- Extinde *Ki*-ul prin *ambele* brațe și mâini (cea de jos are rolul principal; cea de sus servește doar la dezechilibrare);

- Pentru a-l doborî, intră și înaintează spre adversar pe o direcție la 95° (sau 45° față de linia atacului, cea care unește cei doi parteneri) – astfel ca mereu să-l dezechilibrezi, adică să-l împingi și apeși în direcția medianei pe linia tălpilor (*Sumi Otoshi* – figura 7.14);

- Picioarele sunt mult mai puternice decât brațele, așa că dibăcia e să le folosim cu precădere pe ele, NU partea de sus a corpului;

- Important e ce fac șoldurile, corpul, picioarele, privirea – NU mâinile;

- Când intri și manevrezi un adversar, privește spre viitor, spre locul în care îl vei duce, NU privi spre *Uke* (*Atitudinea crează viitorul*). Nu te obosi să-i manevrezi corpul, ci extinde-ți *Ki*-ul tău și condu-l pe cel al adversarului. E vorba de împingerea cu *Ki* spre locul unde privești, de legătura între *Hara* ta și a adversarului, prin intermediul brațelor întinse. În felul acesta dezechilibrarea partenerului momentan e mult mai eficientă, plus că poți vedea și ce fac ceilalți adversari;

- Rotește corpul - NU brațele;

- Mișcă-te cu corpul și fundul cât mai jos!

- Stai înfipt în pământ (călcâiele jos etc.), dar caută Cerul cu capul;

- Stai mereu cu fața spre el, spre *Hara* lui, mai ales la *Kake*;

- Primește atacul cu palma în sus; doboară-l sau aruncă-l cu palma în jos;

- Aruncările vor fi cu forță și viteză, ca o explozie, ca plesnitura de bici;

- Dacă un procedeu n-are succes, nu pierde vremea încercând să-l dregi, ci treci la altul;

- Competența cea mai importantă este capacitatea de a trece rapid de la un procedeu la altul corespunzător schimbării situației, sau acțiunii lui *Uke*; de a fi curgător, de a nu fi rigid;

- Termină treaba începută, dar: fii mereu pregătit, în gardă, uită-te în jur (după următorul, chiar următorii adversari);

- În fiecare clipă a desfășurării exercițiului trebuie să fii mereu atent 100 %;

- Orice exercițiu se face cu *Kime*, ca și când lupta ar fi reală;

- Tehnica, procedeele de luptă, sunt un mijloc - NU un scop.

Exerciții recomandate:

- Cât mai mult antrenament în genunchi (*Suwari Waza*, sau *Hanmi Handachi Waza*);

- Apărarea contra atacului cu *Tanto*; *Uke* are cuțite, sau sticle de plastic etc. în fiecare mână, cu care îl împunge pe *Nage* – dacă poate. În felul acesta *Nage* învață să intre corect, să păstreze distanța corectă în timpul exercițiilor, pentru ca *Uke* să nu poată lovi cu mâna liberă.

- Doi elevi stau față în față, la o distanță astfel ca să-și atingă palmele cu coatele întinse. Unul ține un baston orizontal și când vrea îi dă drumul să cadă. Celălalt trebuie să prindă bastonul înainte de a ajunge pe sol;

- Doi elevi stau față în față, la o distanță de 3-4 m. Amândoi sprijină cu mâna câte un baston vertical, având un capăt pe sol. Simultan dar fără să se pună de acord, amândoi își lasă bastonul și se reped să prindă bastonul partenerului, înainte de a cădea pe sol.

- Fiecare fază a procedurii poate fi învățată și perfecționată separat, sau toate în ansamblu.

- Diverse variante sau regimuri de exersarea procedurilor:

- Atacurile sincere, corecte, statice - respectiv dinamice, *fără rezistență*; apărarea statică, respectiv dinamică;

- Atacurile sincere, corecte, statice - respectiv dinamice, realiste, *cu rezistență* (ca într-o competiție de *Karate*, *Judo* etc.); apărarea statică, respectiv dinamică;

- Atacuri din ce în ce mai tari: un *Uke* atacă cu o mână, cu două mâini, cu un cuțit (*Tanto*), cu două *Tanto*; atacuri succesive sau simultan a doi *Uke*; a trei *Uke*; șamd.

- Studiarea și exersarea în situații diferite de cele normale în *Dojo*, dificile, defavorabile, stresante:

- Apărarea pe un spațiu mic, lângă un perete, într-un colț de încăpere, într-o cabină telefonică;

- Aikido la sol;

- Apărarea contra loviturilor de picior etc.;

- Antrenarea în haine de oraș; pe teren accidentat, pantă, scară, în pădure sau tufiș; pe ploaie, zăpadă, gheață, nisip; iarbă; etc.; auzind o muzică puternică; cu lumini orbitoare sau pe întunec; cu o mână, sau cu ambele mâini legate; legați la un ochi sau la ambii ochi; într-un bazin cu apă, în mare – ș.a.m.d.

- Antrenament împreună cu elevii altui club de Aikido; sau de la alta Artă marțială;

- O pereche exersează iar ceilalți elevi îi înconjoară și țipă la ei orice fel de vorbe.

- Intervenția pentru: ajutorarea unei persoane atacate de unul sau mai mulți agresori; potolirea și neutralizarea unui agitat sau dezechilibrat mintal.

7.5.3. Pătratul – Triunghiul - Cercul

O Sensei ne-a dat o imagine sugestivă pentru înțelegerea comportării corecte în luptă prin metafora: stai și așteaptă stabil ca un *pătrat* – intră viguros și ascuțit ca un *triunghi* (*Irimi Issoku*) – mișcă-te fără consum de energie, ca un *cerc* (*Enten no Ri*) – fixează (adversarul) stabil ca un *pătrat*.

Mi se pare că traducerea mai corectă a sfatului (*Doka*) ar fi o imagine spațială, nu plană, respectiv: *cubul* – *piramida* (*tetraedrul*) – *sfera* - *cubul*.

În filozofia orientală, formele geometrice sunt și simboluri importante pentru înțelegerea acțiunilor omenești: pătratul – reprezintă Pământul; triunghiul (cu vârful în sus) - principiul *Yang*; cercul – Cerul (vezi [3]). De altfel, ordonarea pozițiilor membrelor și corpului conform unor forme geometrice regulate joacă un rol mare în stabilirea celor mai corecte sau eficiente posturi și mișcări din Aikido:

- Axa trunchiului să fie mereu verticală (figura 8.20);
- Măinile să stea în planul median al trunchiului (figura 7.12);
- Axa labelor să formeze un T (figura 7.2);
- Pentru doborârea adversarului, e nevoie să-ți rotești trunchiul (șoldurile) cu cel puțin 95° (dixit școala *Yoshinkan* [28]).

7.5.4. Principii tactice

1. Ieși din fața adversarului, dispari din fața lui - dar rămâi lângă el (preferabil să ajungi în spatele său);
2. Toate mișcările să fie circulare sau spirale;
3. Privește deodată atât adversarul apropiat, de care te ocupi, cât și împrejurimile (ceilalți adversari) – vezi # 9.6.3;
4. Agresiunea o “primești”; aruncarea o “dai”; așadar, ai grijă cum primești și ce dai;
5. *Buturuga mică răstoarnă carul mare* – sau: coboară și intră sub *Hara* adversarului;
6. Acționează cu greutatea corpului, îndoiaie genunchii – așadar NU forța cu brațele și umerii;
7. Mărește-ți randamentul energetic al mișcărilor; sau: *efecte maxime cu efort minim* (asta nu e o invitație la lene, ci la mai multă muncă asupra propriului corp);
8. Armonizează-te cu acțiunea adversarului: dacă trage – intră, înaintează (*Irimi*); când împinge – cedează, rotește-te (*Tenkan*);

Irimi înseamnă intrare, înaintare, și reprezintă mișcarea sau acțiunea de răspuns la o tracțiune (*Katate Tori*) sau mișcare de retragere a adversarului. *Nage înaintează fără să se rotească* însă *Uke este rotit*. *Nage* face primul pas cu piciorul *dinainte*.

Tenkan înseamnă retragere și reprezintă mișcarea sau acțiunea de răspuns la o împingere sau mișcare de înaintare a adversarului. *Nage* se retrage rotindu-se iar *Uke înaintează fără să se rotească*. *Nage* face primul pas cu piciorul *din spate*.

Din comoditate, mulți elevi preferă să execute procedeele în varianta prin cedare (*Tenkan*), mai blândă, mai ușor de executat, aparent mai eficientă. În felul acesta începătorul, înșelat de bunăvoința inevitabilă a partenerului de antrenament, își închipuie că deja se pricepe și că ar putea avea succes chiar în fața unui adversar rău intenționat. Eschivele (mișcările *Tenkan*) ar trebui studiate numai de elevii avansați (peste 1 Kyu). Pentru a căli (mintal) începătorii și a-i învăța să

“primească” atacul oricât ar fi de violent, instructorul va preda mai ales tehnici *Irimi* – prin înaintare.

7.5.5 Armonia (*Wa*)

Armonia este interacțiunea eficientă și frumoasă a părților ce compun un întreg bine încheiat, de exemplu spectacolul de Anul Nou dat de orchestra din Viena, ori evoluția unui cuplu de patinatori sau dansatori care se mișcă de parcă ar forma un singur corp, sau duetul unor cântăreți ce par a avea o singură gură etc.

Care sunt ***calitățile și caracteristicile armoniei***? Iată câteva:

1. Armonia nu este o acțiune, ci o stare de existență.
2. Ea amplifică prin rezonanță și eliberează energia celui afectat de ea.
3. Armonia este *sinergetică*, ridicându-se deasupra componentelor individuale ale unei relații.
4. Armonia este simțită totdeauna *în prezent*. Dacă încercăm s-o observăm cu mintea rațională, nu reușim să simțim starea aceea specială care durează doar o clipă.
5. Ea nu poate fi readusă și rețrăită, chemând-o din trecut sau din viitor.
6. Armonia este totdeauna *profitabilă*.
7. Datorită naturii ei, Armonia *se extinde și înglobează*.
8. Armonia implică un echilibru și un centru.
9. În momentele de armonie ale unei relații nu există conflicte.
10. Armonia este plăcută la privit și deschide inima privitorului.
11. Ea stârnește bucuria participanților.
12. Armonia este valabilă în ea și prin ea însăși, nu are nevoie de justificare.
13. Armonia este o stare naturală și deci ancorată în realitate.
14. Armonia este o stare în care nu se manifestă Ego-ul. Ea nu discriminează, nu recunoaște vreo superioritate și nu judecă acțiunile. Nu învinge, dar eliberează. Lasă evenimentele să curgă de la sine.

Armonia specifică Aikido înseamnă să te miști cu o viteză, ritm și direcție foarte asemănătoare de ale partenerului (*Uke*) - și totuși în mod diferit. ***Asemănarea*** este necesară pentru ca să nu apară ciocniri și mișcările să se facă împreună (ca și când cei doi ar fi lipiți), adică fără efort pentru *Nage*. ***Diferența*** e produsă de faptul că pentru a-l conduce (dezechilibra) pe *Uke*, *Nage* se mișcă puțin altfel decât acesta: mai repede, sau într-o direcție deviată. Armonia lui *Nage* înseamnă completarea mișcării sau acțiunii lui *Uke*: să cedeze (*Tenkan*) când este împins, să înainteze (brusc - cu o săritură *Irimi*) când e tras, să cedeze (cadă) când e apăsător în jos (efectuând o tehnică *Sutemi* – cu sacrificiu) șamd.

De ce în Aikido studiem armonia confruntându-ne cu conflictul? N-ar fi mai logic să studiem armonia într-un mediu armonios?

Conflictul este o stare naturală, o realitate a existenței. Conflictul este o stare la granița bunei înțelegeri cu noi înșine și cu lumea înconjurătoare, adeseori chiar

dincolo de granițe. El ne ajută la dezvoltarea vigilenței și obligă să ne revizuiim părerile despre ce zace în noi și despre ce e în jurul nostru. Amenințarea exterioară trezește reacții interne la toate nivelurile: psihic, emoțional, spiritual, corporal.

În *Dojo* putem studia fără nici un pericol și conflictul și armonia. Relaxarea, calmul și potrivirea energiilor - specifice atitudinii unui *Aikidoka*, pot fi exersate și însușite prin antrenamente până se ajunge la aprecierea Armoniei ca un mod de trai și de gândire.

7.6. Mișcarea

Mișcarea specifică Aikido se bazează pe: postura corectă, relaxare, folosirea forței picioarelor, echilibru și stabilitate dinamică. Acestea sunt direcțiile în care elevul trebuie să facă progrese, în primul rând prin antrenamentele specifice din *Dojo*, dar și cu ajutorul unor sporturi complementare.

Mișcărilor din Aikido oglindesc mișcările surselor de energie ale Universului, cu care elevul învață să se armonizeze. Ele sunt asemănătoare fluxului și refluxului mării, valurilor, curbelor și spiralelor din Natură. În Univers nu există linii drepte!

Dacă mișcărilor sferice sunt executate corect, toate forțele produse de diversele părți ale corpului pornesc din Centrul stabil (*Hara*). În consecință, fiecare parte individuală este mereu susținută de întreg, iar întregul poate reacționa imediat la orice forță aplicată uneia din părțile componente, la fel cum roata morii începe să se învârtască imediat ce apa atinge una din cupele sale. Mișcărilor specifice de Aikido împiedică orice atac să deranjeze această stare unificată, iar tehnica rezultată folosește forțele centrifuge și centripete spre a controla agresorul.

Mișcarea Aikido = continuă + circulară + împingătoare + armonioasă

Chiar și în cazul unei deplasări înainte sau înapoi, mișcarea corpului este de rotație și înaintare continuă. De ce?

Din motive mecanice: silindu-l pe *Uke* să se miște pe (o bucată de) *cerc* în jurul lui *Nage*, care stă aproape pe loc (*axa corpului său constituind centrul cercurilor pe care se mișcă amândoi partenerii/ adversarii*), partea lui de sus e silită să parcurgă în același timp o cursă mult mai mare decât picioarele – de aceea se dezechilibrează și cade, sau poate fi controlat.

Toate acțiunile lui *Nage* trebuie să fie la fel ca flotările, adică *împingeri*. Se interzice ori ce fel de *tragere*, care arată din punctul de vedere moral păcate contrare spiritului Artei, ca: lăcomia, dorința de posesiune, zgârcenia etc. Tragerile sunt acțiuni specifice metodelor de luptă bazate pe forță, în special ale brațelor (lupte greco-romane, *Sumo* etc). Ele contravin principiilor de acțiune Aikido, bazate pe forța picioarelor, pe fente și eschive.

Continuitatea mișcării e impusă și de necesitatea de a-l menține pe *Uke* mereu dezechilibrat, ne oferindu-i posibilitatea să-și recapete stabilitatea.

Aceste reguli îl obligă pe *Nage* să-și miște vioi corpul, pentru ca:

- să ajungă lateral și în spatele lui *Uke*;
- să-l împingă continuu pe *Uke*, să-l conducă mereu;

- să-și rotească șoldurile (corpul) pentru a fi mereu cu fața îndreptată spre direcția în care îl împinge (conduce) pe *Uke*;

- să-și coboare corpul/ *Hara*.

În principiu, *Nage* are o forță mai mică decât a lui *Uke*, așa că, neexistând încă *perpetuum mobile*, succesul său în luptă nu poate veni chiar gratis, ci costă: învățătură (însușirea din timp a psihologiei și tehnicii de luptă) plus efort (momentan) pentru a-și mișca repede și precis corpul (mai repede decât *Uke*).

Însușirea mișcării corecte e mai importantă decât învățarea procedeelelor. Dacă te miști corect (respectă principiile de mișcare), faci (aproape fără să-ți dai seama) ce trebuie! Re-invenți pe loc procedee.

Cum se pot dobândi continuitatea mișcării și capacitatea de reacție rapidă?

Prin exersarea ***înlănțuirilor de procedee***: combinații și contraprocedee (vezi câteva idei în [2] la # 8.4 și 8.5).

7.7. Loviturile (*Atemi*)

Mai întâi, zdrobește-i mura (O Sensei)

Atemi constituie categoria procedeelelor de luptă în care *Nage* tinde să-l lovească pe *Uke*. Dar *Atemi* din Aikido urmărește nu contactul cu corpul adversarului, ci

1) dezechilibrarea minții lui *Uke* (ceea ce îl duce la destabilizarea corporală) și 2) o reacție instinctivă de apărare, convenabilă lui *Nage* pentru începerea unui procedeu. De aceea pumnii elevului n-ar avea nevoie să fie întăriți, ca la *Karate*; dar trebuie totuși antrenați, pentru eventualitatea că *Uke* nu se ferește bine și apare ciocnirea. O lovitură de pumn poate fi periculoasă pentru cel care o dă fără a se pricepe: se poate rupe vreun os carpian, sau scrânti încheietura mâinii etc.

Atemi dezechilibrează adversarul, mai ales când este îndreptat asupra feței: i se tulbură mințile (zic japonezii). *Atemi* nu se face *contra* partenerului, ci *împreună* cu acesta. Scopul ne fiind lovirea adversarului – ci faza următoare a acțiunii, respectiv continuarea mișcărilor, *Atemi* nu trebuie să devină un fel de atac – ceea ce l-ar transforma pe *Nage* în agresor, adică vulnerabil față de apărarea lui *Uke* (pentru că și *Uke* poate ști ceva Aikido!).

Eficacitatea unui *Atemi* depinde de trei factori:

- *Viteza de execuție* - care provoacă surpriza. În cazul unui conflict, un *Aikidoka* priceput nu ia o anumită postură de gardă, ci rămâne parcă indiferent (*Mu Kamae*) față de agitația pregătitoare a adversarului. Ai chiar impresia că își oferă corpul – până când trăznește adversarului un *Atemi* surprinzător, ce nu mai poate fi eschivat sau contrat;

- *Forța de lovire (Kime)* – care exprimă valoarea maximă a *Ki*-ului extins în cursul mișcării. În momentul lansării călcăiele trebuie să fie bine înfipite în sol iar buzele strânse, pentru blocarea respirației (doar pe durata executării *Atemi*) – fără a expira complet;

- *Precizia mișcării*, bazată pe cunoașterea temeinică a punctelor sensibile sau vitale, mai ales cele de la cap și față.

Pentru siguranța elevilor, tehnica lovirii punctelor vitale (*Tsubo*) este neglijată la antrenamente. Totuși, e bine să fie studiată de elevii avansați.

E important ca elevii să învețe că un om bine pregătit corporal, dar mai ales mintal, poate încasa o lovitură fără probleme. În acest scop se fac exerciții de familiarizare cu loviturile atât ca primitor, cât și ca lovitor. Se constată că partenerul nu moare când e lovit corect și tare cu *Shomenuchi*, sau *Yokomenuchi*, sau *Tsuki* etc.

S-a făcut afirmația aparent paradoxală că Aikido e cam 90% *Atemi*, pentru că un adversar dezorientat devine ușor de manevrat. Dar tot așa de bine s-ar putea spune și că 90% din Aikido sunt genuflexiunile (adică să poți fi stabil și să stai cu *Hara* coborâtă); sau eschiva (adică să nu fii acolo unde lovește adversarul); sau *Taisabaki*; sau *Ukemi*; sau etc.

În toate aceste afirmații e mult adevăr (chiar dacă nu tocmai 90%...).

► De ce în Aikido nu se folosesc loviturile cu piciorul?

În Aikido nu sunt tehnici de picior, deoarece:

- Picioarele nu pot fi folosite decât la lovituri. Pentru terminarea luptei, Aikido folosește tehnici de aruncare și fixare – nu lovituri, care pot răni adversarul. Distanța mare între adversari și modul curgător specific în care se desfășoară lupta nu convin loviturilor de picior;

- Pentru a lovi e necesară desprinderea unui picior de sol, ceea ce micșorează suprafața de sprijin pe sol, deci scade stabilitatea corpului și mărește vulnerabilitatea;

- Aikido este o Artă marțială demnă, care acționează cu mintea și mâinile. Dezvoltarea creierului este strâns legată de folosirea mâinilor. Bipedele sunt evoluat, viețuitoarele patrupede sunt primitive;

- Tehnica Aikido se aplică *înainte ca adversarul să apuce* (de haine etc.), fiind bazată pe *solicitarea articulațiilor* și pe *apărarea contra loviturilor*. (Astfel de procedee sunt interzise în *Judo*, pentru că într-o competiție ar produce accidente).

Și totuși... pentru cultura generală lovitura cu piciorul merită exersată – căci poate fi folosită “pe stradă” la scoaterea din luptă a unui adversar căzut, dar nepotolit, în cazul că mai are camarazi de rele. Se va lovi corpul (nu fața!).

Exerciții recomandate:

- Elevul stă (de exemplu cu spatele lipit de un perete – pentru a nu se putea retrage) și primește lovituri de pumn sau palmă, la început ușoare, dar treptat din ce în ce mai tari, în diverse zone nepericuloase ale corpului (abdomen, umeri etc.). elevul expiră și încordează zona de impact (își aduce *Ki*-ul acolo);
- Elevul stă întins pe spate, iar partenerul îi dă palme peste obraz (îl pleznește ca și când ar omorî o muscă) – lovituri de la ușoare spre tari.

7.8. Exercițiile cu arme albe

Exercițiile cu arme albe constituie o parte esențială a curriculei Aikido. Nu se poate înțelege bine tehnica de luptă cu mâinile goale fără a studia lupta cu și contra celor trei arme tradiționale din lemn: bastonul (*Jo*), sabia (*Bokken*) și cuțitul (*Tanto*).

Tot ce am arătat mai înainte despre: principiile tehnicii de luptă, mișcare, tactică etc. - cu mâna goală, e valabil (adică necesar și suficient) și pentru acțiunile cu arme. ***O armă trebuie folosită la fel ca mâna, iar mâna trebuie manevrată la fel ca arma!*** Restul cunoștințelor (foarte numeroase!) privind utilizarea armelor: exerciții, procedee, Kata etc. sunt doar probleme de pedagogie și artă didactică a instructorului, pentru motivarea (încântarea) elevilor.

Din cauza pericolozității acestor exerciții, se recomandă accesul la ele numai a elevilor cu un oarecare nivel de condiție fizică, de competență în tehnica cu mâna goală și de responsabilitate pe *Tatami*, de exemplu de la centura albastră (*Kyu 2*) în sus (vezi și # 9.8.1). Instructorii care procedează altfel se expun pericolului unor ***urmări legale foarte contondente*** pentru daune provocate sănătății elevilor.

7.9. Exerciții ajutătoare pentru Aikido (*Junbi Taiso*)

7.9.1. Câteva principii

Încălzirea și *Încheierea* sunt părți obligatorii ale oricărui antrenament. Superficialitatea sau excluderea lor din programul lecției atrag riscuri foarte mari de accidentare. Pentru corp o încălzire bine făcută valorează cât jumătate din tot antrenamentul. În spiritul Aikido sunt preferabile exercițiile cu partener (cooperative).

► ***Încălzirea*** se desfășoară în următoarea ordine: dezmoțire; un efort intens de câteva minute pentru ridicarea pulsului la 120-150 bătăi pe minut; relaxare și *stretching*; respirație.

► ***Întinderea (Stretching)*** este un exercițiu static care îmbunătățește capacitatea de alungire a mușchilor. În timpul alungirii, mușchiul respectiv trebuie să fie relaxat, întins de greutatea corpului, nu prin contractarea mușchilor antagonici! Mișcările se fac lent, **obligatoriu** numai după ce corpul este *bine încălzit* (puls 120 bătăi pe minut, vezi # 4.1.3), pentru a evita apariția unor accidente (rupturi de țesuturi etc.).

Stretching-ul se poate face în diverse feluri:

1. ***Întinderea prelungită:*** după ce a fost realizată încet, fără grabă, poziția sau postura în care mușchiul ales (și relaxat!) este întins la maxim, dar până la apariția durerii, se menține așa 15-20 secunde.

Variantă: *alungirea în trepte* – se întinde mușchiul la maxim fără a provoca durere (*easy stretch*), se stă așa și se așteaptă dispariția senzației de întindere, apoi se mărește încă puțin alungirea (*development stretch*) și se menține ș.a.m.d.

2. **Întinderea ajutată:** cu ajutorul unui partener activ (PA), care impune partenerului pasiv (PP) mișcări repetate dar lente, cu amplitudine din ce în ce mai mare. La valoarea maximă a alungirii, la limita apariției durerii, poziția este menținută câteva secunde. PP se relaxează cât de mult poate.

3. **Încordează – Ține – Relaxează – Întinde, sau CHRS (Contract – Hold – Relax – Stretch), sau Relaxare postizometrică:** PA aduce un membru al PP în poziția când mușchiul ales are alungire maximă și îl menține așa. În această situație PP contractă (izometric) mușchiul respectiv câteva secunde, apoi îl relaxează și-l lasă să se întindă încet.

4. **Întinderea balistică (de evitat!):** se fac mișcări oscilante de alungire dinamică, fără a provoca dureri mari, iar la a 3-a sau a 4-a pendulare se crește forțat amplitudinea, în poziția maximă se oprește și se menține așa câteva secunde.

5. **Izolare cu întinderea activă:** întinde un anumit mușchi, încordându-l pe cel opus (de exemplu: bicepsul contra triceps). Întinde de câteva ori, ținând tensiunea de fiecare dată aprox. două secunde. Mușchiul întins e relaxat.

► **Încheierea lecției (Seiri Taiso), sau odihna activă,** este o activitate care sprijină capacitatea de refacere a corpului după o activitate fizică (sportivă etc.). În acest scop se folosesc exerciții de dezmoțire, întindere (*stretching*), relaxare (de exemplu antrenament autogen, relaxare progresivă etc.), automasaj. Încheierea are în general aceleași părți ca și încălzirea, efectuate însă în altă ordine: efortul; respirația; relaxarea. Elevii avansați (sau mai vârstnici) pot face o încheiere alcătuită din numai două părți: relaxarea și respirația.

Reguli generale

- Fiecare elev este singur răspunzător să nu se accidenteze, adică: să nu exagereze intensitatea efortului, să nu-și suprasolicite articulațiile, să nu accepte să fie accidentat de partener etc.;
- Fiecare exercițiu se începe cu partea stângă (preluare din *Shinto*) și se repetă de 10 ori (dacă nu se indică altfel);
- Exercițiile se execută fără grabă, relaxat, cu extensia *Ki*-ului, respirând în continuu fără nici un blocaj;
- Succesiunea încălzirii diverselor părți ale corpului va fi: mâini – gât – umeri – brațe – piept – spinare – șolduri – picioare – abdomen;
- Să nu se confunde (amestece) mișcările care se fac cu *Ki* și cele care se fac relaxat;
- Rămân valabile regulile generale privind postura, deplasarea etc.: **mereu** trunchiul drept și vertical, capul sus, genunchii ușor îndoiți, concentrarea în *Seika-no Itten*, fesele strânse etc.
- După fiecare cădere se revine în picioare!

7.9.2. Programul de încălzire (propus de Juo Ywamoto Sensei – vezi # 9.14)

- Din stând în picioare:

* Exercițiul de vâsrire (*Funakogi Undo*) pentru adunarea *Ki*-ului în *Hara* – figura 8.20:

- a) cu piciorul stâng înainte, 15 ori, se țipă: *Hei* (la împingere) – *Ho* (la tragere);
- b) cu piciorul drept înainte, 15 ori, se țipă: *Es* – *Sa*;
- c) cu piciorul stâng înainte, cât mai multe repetiții (de ex. 8 ori) pe o singură expirație, elevii țipă: *Hei* – *Ho*;

După fiecare din exercițiile a/ b/ c – câteva respirații: se inspiră odată cu ridicarea prin lateral a brațelor întinse, până ce palmele se lipesc deasupra capului; se expiră coborând brațele, cu palmele lipite prin fața corpului; la ultima expirație mâinile se apucă una de alta în dreptul *Hara*, apoi:

* Se scutură corpul (*Furitama*): este un exercițiu de relaxare stând în picioare (vezi # 8.11).

* Se apleacă trunchiul cu brațele întinse în lungul capului, cu genunchii îndoiți, de la stânga spre dreapta de 5 ori, apoi invers de 5 ori – figura 7.15.

* Rotirea în plan vertical a palmelor orientate înainte - dinăuntru (din fața pieptului) spre afară (*Ștergerea oglinzii*), de 5 ori; la fel – în sens invers – de 5 ori;

* Extinderea *Ki*-ului: brațele se duc lateral, la stânga - dreapta, în același plan vertical, cu un pas lateral, fără să se miște capul (privirea înainte!): la orizontală - de 5 ori; cu palmele orientate înainte - 5 ori; cu palmele în sus și degetele celor două mâini în opoziție - de 5 ori – figura 7.16;

* Răsucirea trunchiului cu brațele lateral, la stânga-dreapta, în plan orizontal, cu rotirea gâtului – figura 7.17.

- Din Seiza:

* Rotirea și întinderea gâtului, umerilor, coloanei vertebrale - mișcări ca la trezirea din somn;

* Încălzirea mâinilor, fiecare mișcare se repetă de 15 ori la fiecare mână: a) *Ikkyo*; b) *Kote-gaeshi*, spre piept; c) *Kote-hineri*; d) se apucă 4 degete și se dă palma peste cap simultan cu îndreptarea cotului; e) *Kote-mawashi* - spre piept; f) *Kote-gaeshi* - spre înainte, răsucind tot brațul. Mișcările a)...e) se fac relativ repede, f) se face rar, fiecare pe o expirație; toți elevii numără cu voce tare, la unison, de la 1 la 15. Mișcările se fac la înălțimea pieptului – feței (nu mai jos), cu umerii și coatele relaxate. Atenție: la toate exercițiile mâna activă apucă bine și degetul mare al mâinii pasive!

- Din șezând:

* Cu picioarele întinse și depărtate, cu mâinile la ceafă, se apleacă trunchiul (ținut cât mai drept) spre piciorul stâng - de 5 ori, apoi spre piciorul drept - 5 ori, înainte - de 5 ori – figura 7.18.

* Cu tălpile lipite și călcâiele apropiate de fund, cu mâinile pe genunchi sau pe vârful picioarelor, se coboară genunchii spre saltea – de 10 ori – figura 7.19;

- Din stând în picioare:

* Se depărtează picioarele, se îndoaie genunchii și cu mâinile se rotesc genunchii de 5-7 ori într-un sens, apoi de 5-6 ori invers.

Același – cu picioarele lipite – de 5-6 ori în fiecare sens.

* Genuflexiuni, la coborâre călcâiele se ridică și fundul se așează pe ele, genunchii cât mai depărtați (la samurai – era o poziție de repaus, dar cu spinarea verticală), sus: genunchii îndreptați se apasă cu mâinile în sens contrar îndoirii naturale, de 3-4 ori – figura 7.20;

- Din șezând:

* Masajul labelor: cu spinarea cât mai dreaptă și piciorul drept întins înainte, cu vârful labei tras spre frunte, se pune laba piciorului stâng pe coapsa dreaptă, cu mâna dreaptă se rotește degetul mare de 10 ori în ambele sensuri, apoi restul degetelor, apoi se masează talpa, apoi se bate talpa cu pumnul strâns ușor, apoi se susține laba stângă cu degetul gros și arătătorul mâinii drepte și se scutură; rotire cu ajutorul mâinilor; apoi se sprijină călcâiul pe pelvis și se apasă genunchiul cu mâna în jos spre saltea; se trage laba spre cap (ceafă).

Urmează aceleași manevre la laba dreaptă – figura 7.21.

- Din Seiza:

* Lovituri ușoare cu pumnii moi: pe interiorul și pe exteriorul coapselor, pe fese, pe umeri, pe antebrățe, pe abdomen, pe piept etc.;

* Cu genunchii și tălpile ușor depărtate, se apleacă încet trunchiul pe spate până ce capul și omoplații ating salteaua (începătorii se sprijină pe coate, dar avansații încrucișează mâinile și le duc deasupra capului, iar bazinul va atinge salteaua) - exercițiu asemănător cu *asana* “peștelui” din *Hatha-Yoga*. Întoarce palmele în afară și întinde brațele. Răsuțește trunchiul la dreapta și la stânga, ca să întinzi zona abdominală. Cine nu se poate lăsa pe spate până la capăt, se va apleca treptat, cu un partener care să-i susțină umerii. Se revine încet în *Seiza*. Acest exercițiu întinde mușchii coapselor superioare și stimulează intestinele. Persoanele cu afecțiuni abdominale pot să-și redobândească sănătatea repetând exercițiul în fiecare zi.

* Din poziția finală de mai sus - se scot labele de sub corp, iar picioarele se ridică și se dau peste cap cu genunchii întinși, până ce degetele ating salteaua (asemănător cu *asana* “plugul” din *Hatha-Yoga*), apoi se revine în poziția ghemuit. Urmează o săritură în sus, cu călcâiele lipite de fund dar cu genunchii cât mai jos. Se aterizează în ghemuit – culcat – plug și se repetă de 5-8 ori mișcarea de plug - săritură - plug etc. (săritura cu călcâiele la fund folosea pe vremuri la apărarea contra loviturilor joase cu sabia, bastonul sau lancea).

- Din stând în picioare:

* Brațele verticale deasupra capului cu palmele paralele, se scutură relaxate (*Furitama*) numai înainte-înapoi de 6-8 ori, după care brațele se lasă brusc în jos, ansamblul de 3 ori;

* Cu genunchii mult îndoiți, se strâng pumnii și se trage o funie imagină, orizontală, spre *Hara*, de 8 ori;

* Cu trunchiul aplecat înainte la orizontală, brațele atârnă relaxate cu coatele drepte și blocate, se scutură de 5-6 ori și brusc se aruncă *Ki* prin degete, de 3 ori;

* Exercițiul de blocarea unei lovituri la cap (*Men-uchi Ikkyo Undo* vezi # 8.7.2):

- *Rar*, cu piciorul stâng înainte, 3-4 ori; cu piciorul drept înainte, de 3-4 ori;

- *Repede*, cu piciorul stâng înainte, 15 ori; cu piciorul drept înainte, 15 ori.

- Căderi (*Ukemi*):

Din picioare, alternativ pe stânga și pe dreapta - de 4-8 ori:

* *Mae-Ukemi* – cu sprijin pe o singură mână;

* *Ushi-ro Ukemi* – se rotește corpul și se cade înapoi (peste o groapă) prin *Mae Ukemi*, fără a lua avânt prin săritură;

* *Ushi-ro Ukemi* – în 4 variante: cu retragerea piciorului din față și așezarea genunchiului pe saltea, apoi cu retragerea piciorului din spate; rostogolire pe spate în diagonală pe umărul opus șoldului de așezare, apoi pe același umăr; cu sprijin pe o singură mână;

* *Ushi-ro Ukemi* – coborârea prin îndoirea piciorului de sprijin, restul ca mai sus (4 variante); ridicarea direct pe piciorul întins, fără a mai pune genunchiul jos;

* Din culcat: rostogolire laterală pe față – spate – față ș.a.m.d., cu antebrățele protejând fața, fără ca genunchii să atingă solul, fără a ridica fundul prea mult. Varianta pentru avansați este: rostogolirea cu o mână în dreptul bazinului și cealaltă mână în dreptul noadei, ambele cu *Ki* (așa se cădea pe scări sau pante, pentru evitarea unei lovituri de sabie sau sulită);

* *Yoko Ukemi* - cădere laterală de pe un umăr pe celălalt, fără ca șoldurile să atingă salteaua (ca roata bicicletei);

* *Tobi Ukemi* - *Mae Ukemi* fără sprijin pe *Tatami*: cu mâinile la piept, sau în *Obi*.

* Mersul samuraiului (*Shikko*) - înainte și înapoi – cu mâinile pe genunchi sau la șolduri, capul vertical, privirea în lungul nasului la 1-1,5 m înainte, trunchiul foarte vertical (atitudine senină, nu arogantă, doar echilibrată), șoldurile și ochii rămân mereu la aceeași înălțime;

* Căderi cu săritură (*Tobi Ukemi*) cu bătaie pe saltea:

- *Mae-tobi-Ukemi* – peste un elev ghemuit – apoi ridicare în picioare cu fața înapoi, 4 ori;

- *Yoko-tobi-Ukemi* – cu sprijin pe brațele întinse ale unui elev solid, care stă în *Seiza*, 4 ori.

- Din stând în picioare, relaxarea coloanei vertebrale, după căderi:

* Rotirea trunchiului drept și relaxat, cu brațele întinse pe lângă cap, cu amplitudine mare, 2-5 ori în fiecare sens;

* Cu piciorul stâng înainte și genunchiul din spate întins (în mod excepțional), cu trunchiul vertical și mâinile pe șolduri, se apasă bazinul înainte de 5 ori, apoi la fel de 5 ori cu piciorul drept înainte. Din aceeași poziție: lovituri ușoare cu pumnii pe coloană, în zona lombară;

* Întinderea brațelor înainte și în sus, a lene, cu o ușoară răsucire a trunchiului în jurul axei verticale, cu împărțirea cercului în $4 \times 7 = 28$ felii (14 ori cu piciorul stâng înainte, 14 ori cu piciorul drept) – ca și cum aș vrea să apuc un borcan, aflat pe raftul cel mai de sus din cămară (asemănător cu # 8.7.2).

7.10. Jocuri ajutătoare pentru Aikido

Jocurile sunt mijloace pedagogice foarte puternice, deoarece le plac elevilor de toate vârstele. Jocurile trebuie să aibă un caracter cooperativ (nu competitiv) și alese astfel ca toți elevii să poată participa la ele.

În continuare sunt indicate câteva jocuri, care pot fi practicate după încălzire și înaintea părții de însușirea tehnicii Aikido. Instructorii sunt sfătuiți să inventeze (afle) altele – cât mai atractive și mai potrivite scopului și situației din sălile în care predau ei.

7.10.1. Jocuri de uz general

► 1. **Alunecarea pe saltea:** Perechile (pe cât posibil cu parteneri de aceeași greutate) stau în picioare, față în față, și se împing cu una sau două *Tekatana* (sabia mâinii), cu scopul de a-l scoate pe partener afară de pe saltea.

- Variantă: unul întinde ambele brațe la orizontală, celălalt apucă *Ryote-Tori*.

- * Scopul jocului: întărirea *Tekatanei*.

- * Atenție: schimbați des partenerii, altfel apar frustrări, supărări.

► 2. **Slalom – Tai Sabaki:** Elevii stând în picioare se înșiră în jurul saltelei la distanță de două brațe întinse unul de celălalt. Primul din șir pornește și face slalom printre elevi, cu *Taisabaki*; când ajunge la coadă - se reasează în rând. Urmează al doilea elev ș.a.m.d.

- Variantă: în *Seiza* - cu *Shikko* (mersul samuraiului)

- * Scopul: învățarea deplasării specifice *Tai Sabaki*.

► 3. **Ștafete:** se formează câteva echipe de forțe aproximativ egale (ca număr de membri, îndemânare etc), aliniate la o margine a saltelii sau sălii. Primii concurenți (indivizi sau perechi) pleacă la semnal, parcurg distanța până la linia sau peretele opusă, acolo ating reperul, eventual schimbă rolurile și revin la echipă, unde predau ștafeta următorului concurent (îl ating); deplasarea se face cu unul din exercițiile descrise în continuare:

A. Individual: mersul samuraiului (*Shikko*) cu fața înainte; idem cu fața înapoi; diverse *mersuri* (vezi # 7.11.1.A d) cu fața înainte; idem cu fața înapoi; sărituri într-un picior; diverse feluri de *Ukemi* cu sau fără un obiect în brațe (o sticlă de plastic goală, un *Jo*); fiecare concurent are trei cartoane pe care este obligat să calce (pe două stă iar pe al treilea îl ia din urmă și îl așază înainte pe saltea); târăș pe față, pe spate - cu capul înainte sau înapoi; roata etc. Sau:

Membrii unei echipe stau în coloană la distanță de un braț întins orizontal, sau țin cu mâna piciorul vecinului din spate: pe rând fiecare membru cade (*Mae Ukemi* compact), sau merge în genunchi, sau se târăște în zig-zag printre membrii șirului, apoi se așază la coadă. Sau:

Satelitul - echipele aliniate stau față în față, la semnalul instructorului pleacă primul elev, dă ocol întregii echipe, când revine la locul lui pleacă vecinul ș.a.m.d. până la ultimul; sau: ocolește echipa adversă; deplasarea pentru ocolire se face în diverse variante – cele de mai înainte, plus: târăș cu fața în sus sau în jos, cu capul înainte sau înapoi, pe sub picioarele depărtate ale membrilor echipei, care stau în coloană, la distanță de un braț întins.

B. Perechi: roaba obișnuită; roaba cu fața în sus; partenerul luat în spate ca un rucsac - înaintare cu fața; idem, înaintare cu spatele; unul din parteneri ține piciorul celuilalt, care țopăie; pe rând fiecare partener trece printre picioarele celuilalt și se ridică (înaintarea cu spatele!); *Ukemi* ținându-se de mâini etc. Sau:

Echipa poartă pe sus câte un membru până la reper și îl aduce înapoi; se repetă până ce fiecare membru a fost dus de colo-colo.

Dacă e spațiu suficient, întrecerile pot fi individuale, toți elevii concurează de o dată: startul din poziția culcat cu fața în sus sau în jos; cu capul înainte sau înapoi; culcat cu picioarele date peste cap etc. Parcurgerea distanței se face într-unul din modurile indicate mai înainte.

► 4. **Lupii la oi:** toată lumea stă așezată pe jos în cerc, cu brațele și picioarele încârligate de vecini. Doi sau trei elevi sunt numiți lupi și încearcă să smulgă câte o “oaie” din lanț. Fiecare oaie smulsă devine lup și participă la smulgerea următoarelor. Câștigă ultimele două “oi” rămase legate.

► 5. **Leapsa:** în funcție de numărul elevilor se numesc unul sau mai mulți prinzători. Ceilalți elevi încercă să evite să fie atinși de vreun prinzător. Cel atins se culcă pe spate dând din mâini și din picioare ca un gândac muribund. El poate fi “salvat” de cineva care îl apucă de un membru și îl rotește cu 360°.

► 6. **Fotbal:** elevii joacă în genunchi (*Suwari*).

7.10.2. Dezvoltarea încrederii în partener

În Aikido relația *Uke-Nage* se bazează pe încredere reciprocă. Fiecare trebuie să se simtă răspunzător pentru ce pățește partenerul (și mintal, nu doar corporal!) dar în același timp să fie convins că și partenerul gândește la fel despre el.

Pentru a naște astfel de relații între parteneri sunt utile anumite “jocuri”, cu efecte multiple: ele dezvoltă și senzația de *Kuzushi*, de Centru (*Hara*) etc. vezi și [53]. În cursul acestor jocuri **nu se vorbește deloc!** Participanții sunt grupați în perechi.

► 1. Partenerul ține o palmă în sus și tu ți-o pui deasupra. Partenerul închide ochii (sau e legat la ochi) și tu îl conduci prin *Dojo*, eventual făcând slalom printre obstacole puse în prealabil pe jos: sticle din plastic, batiste, bănci etc. Se poate face

și cu două mâini deodată; sau cu palma pusă pe antebraț; sau cu palma, ori palmele - verticale etc.

► 2. Elevii împerechiați stau față în față, sau spate în spate, și țin între ei o minge sau o sticlă din plastic, la nivelul abdomenului sau al pieptului, fără mâini, doar prin apăsarea corpurilor; sau între palme, ori între dosul mâinilor; un partener închide ochii iar celălalt îl conduce prin *Dojo*, cu sau fără obstacole pe jos.

► 3. Un partener închide ochii (sau e legat la ochi) și merge, iar celălalt stă în spatele lui și îl conduce prin toată sala, bătându-l pe umăr: orice bătaie înseamnă să cotească la 90° în spre partea umărului respectiv; sau unul stă în fața celui alt, care merge cu spatele etc. Se poate face și cu doi parteneri “orbi” - ceea ce garantează harababura și distracția.

► 4. Partenerul stă cu spatele la tine. Își rigidizează corpul, apoi se lasă să cadă pe spate ca un buștean (fără să-și îndoie corpul sau genunchii). Tu îl prinzi cu ambele brațe întinse (“*brațe de oțel*” – vezi # 8.6.5). Dacă partenerul e mai temător: pune-i de la început palmele pe spinare și lasă-l să cadă simțindu-le acolo toată vremea. Nu numai el exersează, ci și brațele tale profită (fiind foarte solicitate).

Exercițiul se poate face și cu trei persoane: momâia (cel din mijloc, stând drept și rigid) cade înapoi și e prins de partenerul din spate, care îl prinde, ridică și împinge înainte – deci cade din nou înainte, e prins de cel din fața lui și pendulează de câteva ori înainte-înapoi. Exercițiul se poate face cu 5-10 prinzători aranjați în cerc, în jurul momâii.

► 5. Partenerii stau față în față, fiecare cu un braț întins orizontal; atingându-și încheieturile mâinilor. În continuare scopul fiecăruia este să atingi obrazul sau pieptul partenerului - fără să întrerupă contactul mâinilor sau să folosească forță. Se poate face și cu ambele brațe, sau - cu ochii închiși, sau - combinat cu mișcarea picioarelor. (Seamănă cu exercițiul *Tuishou* - împingerea mâinilor, din *Taijiquan*).

► 6. *Oglinda*: stați față în față, ambii cu tălpile depărtate și genunchii cât mai îndoiți (postura *Kiba-dachi* din Karate). Unul din parteneri face orice fel de mișcări cu mâna, mâinile, brațul, brațele, iar celălalt încearcă să-i imite mișcările - ca într-o oglindă. Mâinile și palmele celor doi sunt foarte apropiate, dar nu se ating. Același joc poate fi făcut sub formă de concurs, în acest caz palmele au voie să atingă palmele sau corpul partenerului, cu scopul de a-l dezechilibra și doborî. Dar, totul fără forță, numai prin dibăcie!

► 7. *Uke* apucă cu ambele mâini (*Ryote Tori*) degetele arătătoare ale partenerului, care încearcă să-l doboare cu procedee Aikido, cu dibăcie și fără forță, tocmai folosind aceste degete. Se poate face și când amândoi apucă două sticle din plastic, goale; mai grea este varianta când amândoi apucă de capetele a două bastoane.

► 8. Grupa se împarte în două șiruri care stau față în față. Fiecare întinde mâinile și apucă bine mâinile celui din față. Toți se lasă puțin pe spate. Un elev se avântă și sare pe brațele încheștate, cu fața în jos sau în sus, cu mâinile lipite de corp și picioarele lipite. Cele două șiruri acționează împreună ca să transporte momâia

până la capătul celălalt, unde o așteaptă alți doi elevi, numiți dinainte pentru a ajuta la debarcarea pe saltea. Pe rând, fiecare elev e transportat, după care se alătură la coada unui șir ca să participe la transportul celorlalți; la un moment dat se schimbă și cei doi prinzători.

► 9. *Transportorul*: Grupa se împarte în două șiruri care se culcă pe saltea cu fața în sus, astfel ca participanții să fie întrețesuți, umăr lângă umăr, fiecare șir având picioarele îndreptate în sens opus celui alt. Toți ridică brațele cu palmele în sus iar un elev se întinde pe ele la un capăt al „transportorului”, cu spatele în jos, ținând mâinile lipite de corp și picioarele lipite. Cele două șiruri acționează împreună ca să transporte „coletul” până la capătul celălalt al șirului, unde este depus pe saltea. Pe rând, fiecare elev e transportat, după care se așează pe jos, alăturându-se unui șir ca să participe la transportul celorlalți camarazi.

► 10. *Desfacerea nodului*: toată lumea se adună față în față (în grupe de max 10-12 persoane) și fiecare își întinde brațele. La un semnal fiecare apucă o mână opusă. Când toată lumea are câte o mână apucată, la al doilea semnal toți apucă cu mâna liberă mâna altui partener decât cel cu care era deja legat. După ce toată lumea are două mâini prinse, se numesc doi elevi care își desfac numai două mâini. Ei devin capetele unui șir „înodat”. care trebuie descâlcit, fără ca elevii să desprindă mâinile, până se formează o linie dreaptă. *Variante*: întrecere între două echipe, care încep deznodatul la un semnal; toți cu ochii legați; fără vorbe (în tăcere).

7.10.3. Dezvoltarea capacității de a privi adversarul “în ansamblu”

Pentru a obișnui elevul să nu mai privească doar mâna care îl lovește sau apucă (căci e vulnerabil la un al doilea atac), ci să privească “întregul” (ca să controleze ansamblul adversarului, nu numai mâna lui – vezi # 9.6.3), se poate folosi următorul “joc”: stând față în față, *Nage* se uită numai la fața lui *Uke*, iar acesta va folosi fie mâna stângă, fie cea dreaptă, ca să-i atingă ușor obrazul. Imediat ce vede venind mâna, *Nage* începe să se apere cu un blocaj. Se începe cu viteză mică, schimbând pe neașteptate mâinile. Apoi se mărește viteza și tăria gesturilor.

7.10.4. Invățarea căderilor

E distractiv când știi să cazi, dar până înveți să cazi te trec toate nădușelile. Ca de obicei, dificultatea e una mintală, nu corporală. Nu căderea în sine e grea, ci mintea imaginează tot felul de greutăți, adeseori inexistente. Șmecheria cu ajutorul căreia se ușurează învățarea este distragerea atenției de la căderea propriu-zisă - de exemplu cu jocuri, astfel încât corpul să acționeze singur, liniștit, neblocaț de minte. Când mintea se concentrează asupra jocului, corpul rezolvă singur problema căderii. Dar ca să poți participa la joc fără pericol, e nevoie să știi totuși un minim

de mișcări sau rostogoliri pe saltea. În plus, desfășurarea jocului trebuie supravegheată de instructor.

► 1. *Cercul care cade*: elevii stau în cerc, cu fața spre interior, ținându-se de mâini. Cu toții se apropie sau depărtează de centru, iar la comanda instructorului cad pe spate, sau înainte, fără să-și desprindă mâinile. Cei care desfac mâna – sunt puși să facă o tură de saltea căzând (ocolind cercul) până revin la locul lor din cerc.

* Atenție: la început se face încet, apoi ritmul se accelerează.

► 2. *Căderea fără zgomot*: elevii încearcă să cadă cât mai silențios și rotund. Își dau reciproc note - și sfaturi. Pe rând, fiecare cade - iar ceilalți elevi dau note: nota 4 - nu s-a auzit nimic; 3 - a căzut încet; 2 - s-a auzit ceva; 1 - a făcut mult zgomot. În a doua repriză - se cade în ordinea crescătoare a notelor.

► 3. Elevii cad înainte, ținând o minge mică, sau o sticlă goală din plastic, în dreptul pieptului, cu brațele îndoite, sau întinse. Brațele se țin bătoase (cu *Ki*), ca să nu se lovească umerii. În felul acesta se învață cum să cazi cu un obiect valoros în brațe, chiar un copil, protejându-l.

Sau: la cădere se pune mingea, ori sticla, pe saltea, la a doua cădere (înapoi) se ia de pe saltea. Sau: pui mingea ori sticla pe saltea și în cădere o atingi ușor, fără s-o miști etc. Se poate încerca și acasă cu un măr, sau cu o pisică, sau peste un câine, peste nevastă etc.

► 4. *Adunarea obiectelor*: elevul aruncă 4 – 5 obiecte (*Tanto*; sticle de plastic goale etc.) apoi le culege sărind peste ele.

► 5. Elevii se înșiră la marginea saltelei în linie. Primul din șir cade înainte cu mingea (sticla din plastic) și când se ridică aruncă următorului mingea; acesta cade și el, apoi aruncă mingea următorului ș.a.m.d. E un exercițiu bun pentru dezvoltarea atenției, ascuțirea capacității de reacție etc. Merge făcut și cu căderi înapoi; cu 2 sau 3 mingii; sau cu aruncarea mingiei înainte - în timpul – sau după cădere; sau pe perechi, fiecare partener aruncând celuilalt mingea.

► 6. Exercițiul precedent, făcut cu elevii în cerc (nu în linie).

► 7. Pune două obiecte (mingi, sticle din plastic, bastoane) pe saltea la oarecare distanță unul de altul. Apoi cazi înainte, încercând să faci un salt lung, *peste* cele două obiecte; sau: o cădere scurtă, pe loc, *între* cele două obiecte.

► 8. *Leapșa*: poți s-o dai doar după ce cazi, sau din *Shikko* (mersul samurailui).

► 9. *Ferește-te de minge*: elevii formează un cerc. Doi - trei din ei sunt nominalizați să stea în mijloc. Cei din cerc caută să lovească cu mingea pe câte unul din mijloc, care se ferește prin diverse mișcări, dar mai ales prin *Ukemi*. După un timp, cei din mijloc se schimbă cu alți elevi din cerc.

► 10. Căderi peste un elev ghemuit; peste doi elevi ghemuiți; peste un elev aplecat (capra).

► 11. Cu partenerul, țineți-vă amândoi de mâini și faceți împreună căderi înainte, înapoi, rostogoliri laterale peste abdomen și spate (cu corpul întins) etc. Sau variante: (cu mâinile încheștate, sau lipite) x (amândoi din *Seiza*, sau din picioare) x

(cu palmele lipite, verticale sau orizontale) x (cu, sau fără sticlă din plastic) (în total $2 \times 2 \times 2 \times 2 = 16$ variante).

► 12. *Cursa cu obstacole*: se aranjează diverse obstacole (elevi ghemuiți etc.) peste care se sare. Grupa se poate împărți în 2-3 cete, care se întrec.

► 13. Pentru *îmbunătățirea condiției fizice*: căderi repetate fără întrerupere, sau la comandă, timp de 3-5 minute.

7.10.5. Teorie și discuții

Grupa se împarte în două șiruri egale care stau față în față; alternativ, un membru al unui șir pune o întrebare șirului opus; cel care întreabă și cel care răspunde ies din joc (fac un pas înapoi); câștigă echipa (șirul) care termină jucătorii.

7.11. Un corp mai zdravăn

Datorită schimbării stilului de viață și regimului alimentar, tinerii de azi sunt mai înalți și mai slăbănogi decât cei de pe vremuri, iar după un timp devin obezi.

Până pe la mijlocul secolului trecut, pretutindeni în școli și licee se făcea sport serios. De exemplu, o dată pe an în Japonia liceenii participau la un cros pe distanță mare, fără urmări neplăcute pentru sănătate. Dar în zilele noastre, când se încearcă repetarea acestui cros mulți tineri leșină, iar uneori apar chiar accidente cardiace fatale. Comparativ cu trecutul, la tinerii de azi forța picioarelor și șoldurilor a scăzut simțitor, ei își pierd echilibrul la cea mai ușoară împingere. Genunchii le cedează după câteva genuflexiuni.

Întrunit la Tokyo după al doilea război mondial, tribunalul militar al aliaților a analizat și condamnat așa-zisele marșuri ale “morții”, în care prizonierii americani fuseseră forțați de japonezi să meargă mult timp sub un soare canicular. În realitate, n-a fost vorba de nici un fel de persecuție sau crimă, ci de activități obișnuite pentru armata japoneză. Poate că marșurile fuseseră mortale pentru soldații americani, moleșiți de călătoriile în jeep-uri sau camioane, dar ele constituiau activități normale pentru soldații japonezi care n-aveau nici benzină, nici autovehicule.

Sigur că și tinerii de astăzi, dacă ar fi siliți să umble o distanță mare pe jos în bătaia soarelui, ar considera că sunt victimele unui “marș al morții”.

Au apărut însă și inițiative pentru remedierea dezastrului. Astfel, pentru a ajuta tinerii angajați să se integreze în colectivul de lucru, unele întreprinderi japoneze folosesc o metodă psihosomatică. Ea constă dintr-o probă de alergare de o zi, pe distanța de 39 km. parcursă în 3 etape egale. Participanții sunt colective întregi: birouri, ateliere etc. Ei se adună într-un loc adecvat (munte, pădure etc.) și prima etapă de 13 km. are un caracter de socializare și *încălzire*, tema fiind ca toți să ajungă într-un timp rezonabil la o cabană. Etapa 2-a este proba pe echipe, se referă la *team-work*, la solidaritate: se alcătuiesc echipe, ai căror membri trebuie să

parcurea împreună următorii 13 km. într-un timp dat (destul de scurt) și să treacă toți deodată linia de sosire! Echipele care îndeplinesc sarcina primesc premii, cele care nu o îndeplinesc sunt penalizate. Etapa 3-a este o *probă individuală* contra cronometru, rezultatul contând pentru promovarea în serviciu. În această etapă se verifică voința și spiritul competitiv individual - necesare pentru îndeplinirea cu succes a sarcinilor de serviciu.

Preocuparea pentru școală și învățatură este laudabilă, folosirea minții fiind de importanță primordială în condițiile competiției internaționale, dar nu are nici un sens să pui mâncare bună într-o farfurie spartă. Oricât i-ar fi mintea de sănătoasă, puternică și capabilă să suporte greutățile vieții, un individ cu corpul slab nu va face mari progrese, nu va putea suporta concurența din societatea actuală.

De aceea, până să poată învăța procedeele de Aikido, începătorii mai slabi (din cauza sedentarismului) au nevoie de exerciții pentru întărirea condiției fizice. Dar, nu trebuie exagerată nici pregătirea fizică. Se cunosc situații când tinerii au fost antrenați prea agresiv, producându-se accidente mortale din cauza oboselii. Acestea au fost încercări incompetente de a remedia prea repede subdezvoltarea fizică a tinerilor recruți, angajați etc. Un antrenament corect ține seama de capacitatea de efort a fiecărui individ.

Pentru Aikido (ca și pentru viața de om normal) nu sunt necesari mușchi voluminoși – ci o inimă și plămâni zdraveni. În principiu, Aikido n-are nevoie de sporturi complementare: exercițiile și antrenamentele specifice sunt suficiente pentru obținerea unui corp zdravăn și sănătos. Halterele sunt pentru muncitori manuali, hamali, sportivi profesioniști etc. Aikido e pentru oameni pirpirii (majoritari în societate), nu pentru cei care poartă haine cu măsura XXL.

Totuși, este folositoare și practicarea cu măsură a altor sporturi, cum ar fi :

- Toate sporturile legate de *supraviețuire*: alergare, înot, cățărare, sărituri, drumeție cu cortul, călărie;
- *Taijiquan* (boxul chinezesc al perfecțiunii, sau dansul de viață lungă);
- Artele marțiale înrudite cu Aikido: *Judo, Jujutsu, Iaido, Wado-ryu Karate, Bagua Quan* etc.

7.11.1. Exerciții pentru întărirea corpului

Orice om are impresia că mâinile îi obosesc mai repede și mai des. Totuși, picioarele sunt mai solicitate. Spre deosebire de mâini, care acționează intermitent și pot fi odihnite oricând vrea posesorul, picioarele suportă greutatea corpului în continuu, chiar când omul stă pe loc. Mai ales partea posterioară a picioarelor este predispusă la oboseală. De exemplu, a doua zi după o excursie la munte apare febra musculară: mușchii din spatele picioarelor sunt dureroși, se umflă.

La cei care nu muncesc fizic și nu exersează regulat, picioarele devin rigide încă la o vârstă mijlocie, iar șederea în picioare, chiar pentru scurt timp, li se va părea un adevărat chin. În schimb, vârstnicii cu picioare puternice sunt de obicei sănătoși.

Așa că, cine vrea să trăiască o viață lungă și sănătoasă – să aibă grijă mai ales de starea părții din spate a picioarelor!

Cum poate fi crescută vigoarea și îmbunătățită condiția fizică?

Prin exerciții fizice efectuate *regulat*. Iată câteva idei:

- A.a. Din stând în genunchi (*Seiza*)

* Aplecarea și rotirea trunchiului alternativ la dreapta și la stânga; brațul din partea opusă aplecării însoțește mișcarea trunchiului, prin fața ochilor, extinzând Ki-ul prin degete, fără a se sprijini pe saltea; mâna cealaltă la spate;

* Rotirea brațelor relaxate, cu coatele întinse - spre înainte și spre înapoi;

* Răsucirea trunchiului menținut cât mai drept și vertical, alternativ la dreapta și la stânga; brațele însoțesc și ajută mișcarea – figurile 7.16 și 7.17.

* Cu pumnii ușor strânși, lovirea (masaj pentru înviorare) brațelor, umerilor, pieptului, abdomenului, coapselor - în general toți mușchii accesibili, ținuți necontractați; sensul de parcurgere: coborât pe exteriorul membrului etc. (partea *Yang*) și urcător (spre inimă) pe interior (*Yin*);

* Încălzirea gâtului: aplecarea capului la stânga și la dreapta (cu bărbia înainte); rotirea bărbiei la dreapta și la stânga (cu capul ținut vertical); aplecarea capului spre înainte și pe spate; rotirea capului spre stânga, apoi în sensul invers (cu gâtul moale); ducerea bărbiei înainte și înapoi, cu capul vertical (ca broasca țestoasă); aplecarea capului înainte și înapoi cu o îngreunare obținută prin apăsarea cu mâinile împreunate pe creștet (apăsarea ușoară, fără exagerare!);

* Brațele întinse orizontal înainte, cu coatele blocate – se rotesc pumnii și se strâng ca și cum ar trage (aduna) o funie; degetele arătătoare nu se îndoaie, ci conduc rotirea; același exercițiu cu brațele întinse în sus (umerii relaxați, coborâți); apoi cu brațele lateral etc.;

* Așezarea șezutului lateral pe saltea, alternativ la stânga și dreapta, cu o ușoară mișcare înainte și înapoi a genunchiului opus, pentru a permite așezarea; trunchiul se rotește cu brațele întinse pentru a ajuta mișcarea și echilibrul.

Postura *Seiza* este foarte folositoare - căci șederea pe scaun este una din „cuceririle” civilizației actuale.cele mai distructive pentru sănătate,

- A.b. Din șezând pe sol - cu spinarea dreaptă și verticală

* Cu tălpile lipite și apropiate de șezut, cu mâinile se apasă ritmic genunchii în jos spre saltea (*Fluturașul*) – figura 7.19. Sau: apasă lent genunchii în jos până ating podeaua. Stai așa 15-30 secunde respirând liniștit. Pe urmă apleacă trunchiul înainte până ce fruntea atinge podeaua. Dacă reușești, încearcă să atingi podeaua cu bărbia.

* Cu picioarele întinse înainte și vârful labelor trase cât de mult posibil înapoi, spre cap, apleacă trunchiul înainte până ce degetele de la mâini trec peste vârfurile picioarelor și ating podeaua.

* Cu picioarele bine întinse și cât mai depărtate:

- trage vârful labelor înapoi spre cap și apleacă trunchiul spre stânga – figura 7.18. Apucă degetele labei stângi cu mâna stângă și atinge genunchiul stâng cu pieptul, întinzând cât mai bine genunchii. Repetă aceeași mișcare pe dreapta;

- trage vârful labelor înapoi, apoi apleacă trunchiul înainte până atingi podeaua cu fruntea. Dacă poți, încearcă să te apleci până atingi solul cu bărbia;

- apleacă trunchiul (cu coloana cât mai dreaptă) succesiv spre dreapta, înainte, stânga, astfel ca fruntea (mai târziu bărbia) să atingă pumnul așezat pe saltea lângă genunchi, sau în față, apoi să atingă salteaua (fără pumn); eventual un partener ajută, împingând de la spate umerii spre saltea;

- răsuțește trunchiul (cu coloana cât mai dreaptă) și apleacă pieptul spre înapoi stânga, apoi spre înapoi dreapta, cu sprijin pe mâini (ca la flotări);

* Cu tălpile lipite și depărtate de șezut, se apucă vârfurile labelor cu mâinile și se apleacă trunchiul înainte, trăgând ușor cu brațele; eventual un partener ajută din spate, împingând ușor umerii;

* Apucând laba unui picior cu mâna din aceeași parte, se ridică și rotește piciorul întins; iar cu cealaltă mână se apasă pe genunchi; se repetă apoi cu celălalt picior;

* Ducerea unei glezne la frunte (mai târziu la ceafă) cu ajutorul mâinilor, celălalt picior stă întins; apoi glezna celui alt picior;

* Cu picioarele întinse și depărtate, se ridică corpul împingând palmele sau pumnii pe saltea între picioare, lângă pelvis (fără a deplasa tălpile), apoi se continuă mișcarea înainte cu sprijin pe brațe (ca la *roabă*) până ce pieptul atinge salteaua; în mod asemănător se revine în postura inițială;

* Cu picioarele ghemuite și labele ținute cu mâinile oprite, legănare prin rostogolire rotundă pe spate, înainte și înapoi, pentru masarea coloanei;

* Din exercițiul precedent, la legănarea înainte se continuă mișcarea cu ridicarea în picioare (ca la *Mae Ukemi*), apoi revenire în ghemuit pe spate și basculare până se ajunge în echilibru pe un umăr, și tot așa mai departe, alternativ pe dreapta și stânga.

- A.c. Din culcat pe spate

* Brațele întinse pe lângă cap - picioarele întinse se ridică peste cap, până ce vârfurile ating palmele ori salteaua – figura 7.22;

* Cu brațele întinse lateral – se ridică picioarele întinse și se rotesc în plan vertical la stânga–dreapta; se ridică la 45° (lipite sau depărtate) și se rotesc (descriu un con);

* Podul - cu sprijin pe mâini, cu sau fără sprijin pe cap.

- A.d. Din stând în picioare

* Aplecarea trunchiului înainte - revenire – aplecarea pe spate – figura 7.23;

* Rotirea trunchiului;

* Rotirea soldurilor, capul stând fixat deasupra tălpilor (dansul *Hoola-hoop*);

* Aplecarea înainte și răsucirea trunchiului la stânga și la dreapta, împingând mâna spre laba piciorului opus; apoi, același - cu aplecare spre spate;

* Aplecări laterale, cu mâinile la ceafă;

* Rotirea trunchiului (cu coloana mereu dreaptă și verticală) alternativ la dreapta și la stânga, cu balansarea orizontală a brațelor;

* Genuflexiuni cu tălpile depărtate și genunchii deasupra tălpilor, trunchiul vertical;

* Stând cu un picior îndoit și celălalt întins (fandare laterală) – figura 7.24: rotirea tălpii, mutări de pe un picior pe celălalt (ținând fundul jos); *variante*: se atinge salteaua cu cotul; călcâiele stau pe saltea; rotirea trunchiului astfel ca mâna să atingă în față glezna piciorului opus (cel întins);

* Din fandare înainte și sprijin cu mâinile pe sol, schimbarea picioarelor cu săritură; *variantă*: din fandare laterală;

* Sărituri ușoare înainte-înapoi, sau laterale, cu trunchiul drept; aterizare în același punct, sau pe vârfurile unui triunghi, sau ale unui pătrat; *variante*: în timpul săriturii brațele se ridică și coboară simultan cu apropierea și depărtarea picioarelor;

Deplasări:

* Mers sau alergare ușoară: normal; pe vâruri; pe partea laterală a tălpii; pe călcâie; pe partea interioară a tălpii; în cerc - cu fața spre interior, sau cu fața spre exterior; cu călcâiele la fund; cu genunchii la piept;

* Mersul *ștrengarului*: din alergare ușoară, sărituri cât mai înalte, alternativ pe fiecare picior;

* Mersul *crocodilului* (în 4 labe, dar cu genunchii întinși și pieptul cât mai aproape de sol) - înainte, înapoi, lateral;

* Mersul *elefantului*: în 4 labe, cu greutatea corpului dusă mult înainte și lăsată pe palme, cu palmele apropiate de tălpi, cu genunchii întinși; pentru înaintare se pășește simultan fie cu palma și talpa din aceeași parte, fie cu palma și talpa oprite, alternativ stânga – dreapta – stânga etc.;

* Mersul *piticului*: din ghemuit, mers fără ridicarea corpului;

* Mersul *crabului*: în 4 labe, mers lateral;

* Mersul *broaștei*: din ghemuit, sărituri cu ambele picioare, aterizare pe picioare;

* Mersul *iepurelui*: din ghemuit, sărituri cu ambele picioare, aterizare pe ambele mâini;

* Toate variantele de mers și alergare se pot face: înainte, înapoi, lateral.

7.11.2. Exerciții pentru viteză

Se fac puține repetiții, cu viteză mare, cât mai des, preferabil zilnic:

* Starturi clasice la semnal, plecând din diverse posturi: culcat pe față; sau pe spate, ghemuit; *Seiza*; cu capul, sau cu picioarele înainte;

* Alergare normală lentă, cu sprinturi la comandă;

* Prinderea unei mingi aruncată de partener prin surprindere, așteptată cu mâinile: la spate; pe cap; sau - cu spatele la aruncător; sau - cu întoarcere la un semnal;

* Lovirea unei foi de hârtie, sau a unei frunze, care cade liberă: cu o mână; cu ambele mâini; cu un picior.

7.11.3. Exerciții pentru echilibru

Se execută: la început simplu, mai târziu cu ochii închiși, ulterior cu îngreunare:

* Stând pe un picior – ridicarea și rotirea celuilalt picior, lent;

* Stând pe un picior, celălalt picior cu talpa sprijinită pe genunchiul opus - rotirea și aplecarea trunchiului;

* Cumpăna, cu: săritură de pe un picior pe celălalt, sărituri pe un picior, rotirea trunchiului, rotirea șoldurilor etc.;

* Sărituri cu rotire la 90°; 180°; 360°; aterizarea: pe ambele picioare; pe un picior; cu schimbarea piciorului în aer;

* Stând într-un picior:

- se apucă glezna piciorului liber cu mâna din aceeași parte și se duce cât de mult piciorul înainte sau înapoi; cealaltă mână stă întinsă și se rotește invers piciorului apucat, pentru menținerea echilibrului;

- balansarea puternică a celuilalt picior, bine întins, înainte și înapoi; sau lateral; pentru echilibru brațele se rotesc în sens invers;

- cu mâinile pe șolduri, se ridică celălalt picior la orizontală, cu genunchiul bine întins, apoi se rotește încet în plan orizontal înainte și înapoi;

* Pentru *stretching*: aceleași exerciții de mai înainte, dar cu ajutorul unui partener care stă în față și ridică sau trage încet glezna în sus.

7.11.4. Exerciții pentru forță

Nu sunt necesare exerciții cu haltere! Greutatea corpului propriu sau cea a partenerului este suficientă și în spiritul artelor marțiale.

A. Pentru abdomen (casa Ki-ului)

- Fără partener:

* Culcat pe spate, se duc mâinile la picioare – figura 7.25; sau – vezi figura 7.22; se repetă de cât mai multe ori;

* Culcat pe spate, cu picioarele se pedalează ca la bicicletă – figura 7.26, în sens normal *a* sau invers *b* (200 ori);

* Culcat pe spate, cu sprijin pe mâini și picioare (dar nu stând în pod), se ridică și coboară de câteva ori un picior întins; apoi se schimbă piciorul; atenție: abdomenul cât mai sus!

- Cu partener [30]:

* Partenerul activ (notat în continuare PA) stă culcat pe spate, partenerul pasiv (notat în continuare PP) stă în *Seiza* peste gleznelor lui PA; PA își ridică trunchiul cu mâinile la ceafă (de 30-70 ori); *variantă* – PA culcat pe o parte; sau culcat pe abdomen; sau ridică și rotește trunchiul – figura 7.27;

* PP stă în picioare iar PA, culcat pe spate, se apucă cu brațele întinse de gleznelor lui PP și ridică viori picioarele lipite și întinse, ca să lovească în pieptul PP – figura 7.28; PP se apără cu palmele și respinge picioarele lui PA spre înainte, spre dreapta, spre stânga; la revenire, PA nu atinge salteaua cu picioarele – de 10-30 ori;

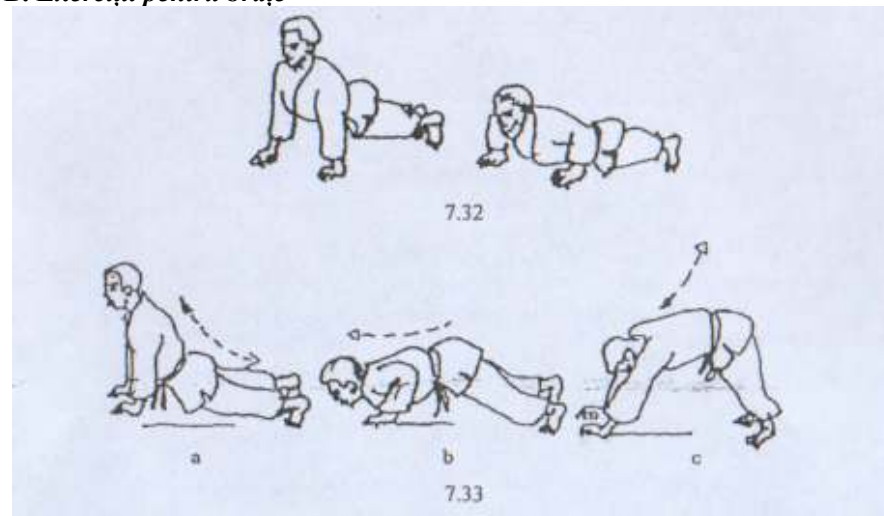
* PP stă în patru labe (pe coate și genunchi), PA încalecă pe șoldurile lui, cu fața spre capul lui PP; PP ține și apasă cu mâinile labele lui PA. PA se apleacă pe spate cu mâinile la ceafă (la șold) și se ridică, de 10-20 ori – figura 7.29; *variantă*: PA încalecă cu spatele spre capul lui PP – figura 7.30;

* PP stă în picioare și apucă picioarele întinse ale lui PA, care, culcat pe spate, își ridică trunchiul – figura 7.31;

* PA se cațără pe PP care stă în picioare, și se ține de talia lui PP încolăcindu-și picioarele. PA se lasă pe spate iar la ridicare se poate agăța cu mâinile de PP, sau PP îl ajută ridicându-l de centură;

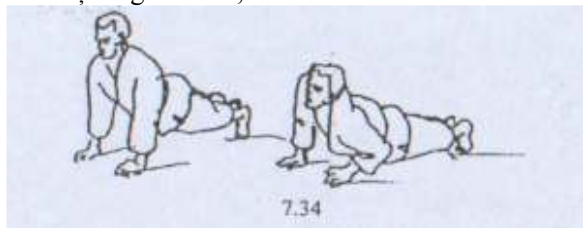
* Ambii parteneri stau culcați, cu mâinile la ceafă și picioarele împletite; deodată ambii își ridică trunchiul, apoi revin în culcat – de 10-20 ori.

B. Exerciții pentru brațe



Fără partener:

* Flotări normale – figura 7.32, sau în val – figura 7.33 (se inspiră la a, se expiră la c), cu sprijin: pe palme; pe pumni; pe degete; pe dosul mâinilor - cu degetele spre interior, sau spre exterior; pe o mână; cu palmele sprijinite una peste alta; cu palmele apropiate; sărituri cu una sau două bătăi din palme (eventual și din labe) apoi aterizare: pe palme, sau în pumni; răsucirea corpului, îndoind alternativ câte un braț – figura 7.34;



* Flotări din așezat pe sol cu brațele întinse lateral, îndoind cât mai puțin coatele, abdomenul să nu atingă salteaua;

* Flotări cu un braț întins înainte și celălalt sprijinit lângă șold; sau – cu brațele întinse în lungul capului, sprijinite pe *Tekataka* (abdomenul nu atinge salteaua!);

* Flotări cu sprijin pe 5,4,3,2,1 degete de la mâini – la fiecare mișcare se mai scoate unul, cel din urmă fiind degetul gros;

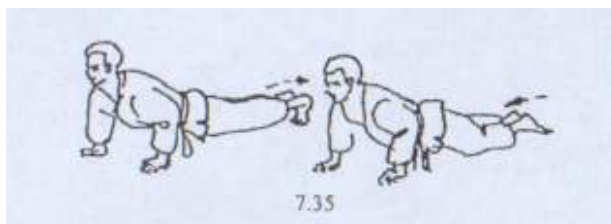
* Flotări cu ridicarea unei mâini, sau unui picior, sau deodată unei mâini și unui picior; sau cu mâinile suprapuse; sau mâinile depărtate la lățimea umerilor; la două lățimi de umeri; sau cu sprijin pe mâinile așezate pe dos (cu palmele în sus); pe mâinile cu degetele în opoziție; sau mâinile cu degetele spre picioare; stând în mâini cu picioarele susținute de partener;

* Flotări din stând în mâini, cu corpul vertical și picioarele întinse în sus, dar sprijinite de un partener, sau rezemate pe un perete;

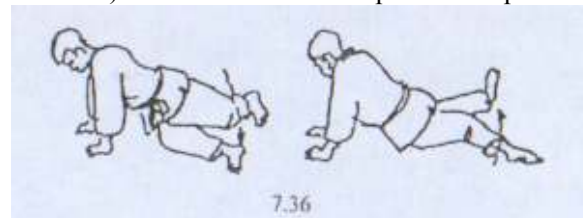
* Toți elevii în cerc, culcați cu fața în jos și labele pe umerii vecinului, fac flotări împreună, la semnal;

* Din stând în picioare, aplecare în față sprijinind palmele (sau *Tekataka*) pe sol, apoi păstrând labele fixe pe sol, se înclină cu pași mici făcuți de mâini, până ce pieptul ajunge pe saltea; revenirea la fel; să dureze cât mai mult!

* Stând cu sprijin pe mâini și vârful picioarelor, oscilarea corpului înainte și înapoi – figura 7.35;

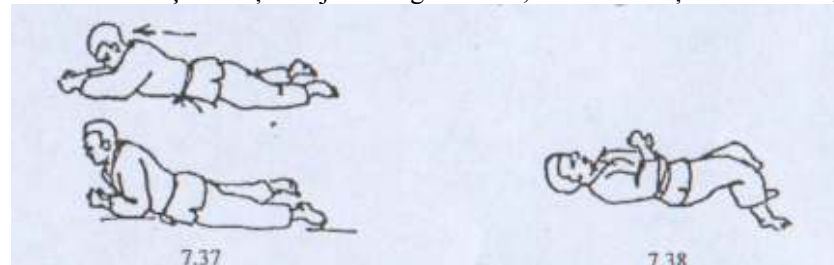


* Stând cu sprijin pe mâini și pe picioarele depărtate (cu șoldurile răsucite față de umeri) se schimbă orientarea picioarelor prin sărituri – figura 7.36;

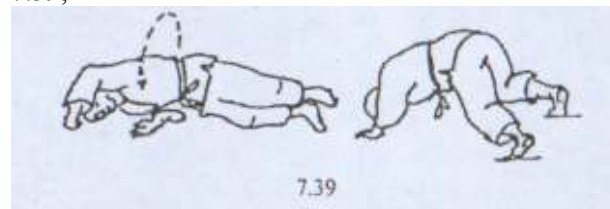


* Sărituri mișcând simultan brațele și picioarele: depărtate lateral, sau înainte și înapoi; cu genunchii la piept; cu călcăiele la șezut; sărituri din ghemuit; ambele brațele alternativ lateral și înainte, sau un braț lateral și altul înainte etc.;

* Mers târâș cu fața în jos – figura 7.37; sau - cu fața în sus – figura 7.38;



* Din culcat – răsucirea corpului de mai multe ori, în ambele sensuri – figura 7.39;



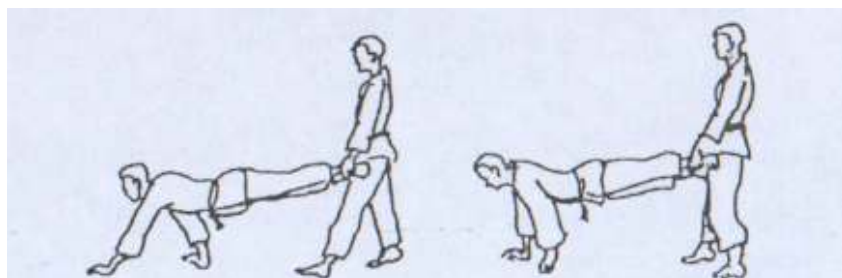
* Cățărare pe o frânghie, cu sau fără ajutorul picioarelor;

* Apucarea gurii unui borcan de 5 kg gol și ridicarea lui cu brațul întins; de la un antrenament la altul borcanul se umple progresiv cu apă sau nisip; *variantă*: cu rotirea pumnului.

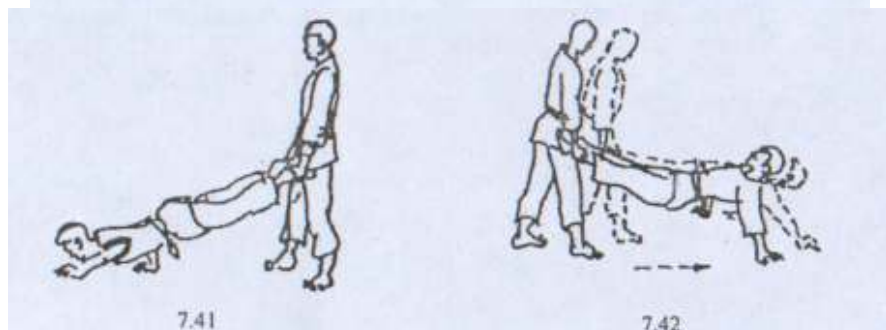
* Lovituri cu un baston greu, oprind bastonul înainte la orizontală: *Shomen uchi*; *Yokomen Uchi*.

- Cu partener:

* Roaba – PA cu brațele întinse – figura 7.40, apoi îndoite – figura 7.41; pe spate cu brațele întinse – figura 7.42, sau îndoite – figura 7.43;



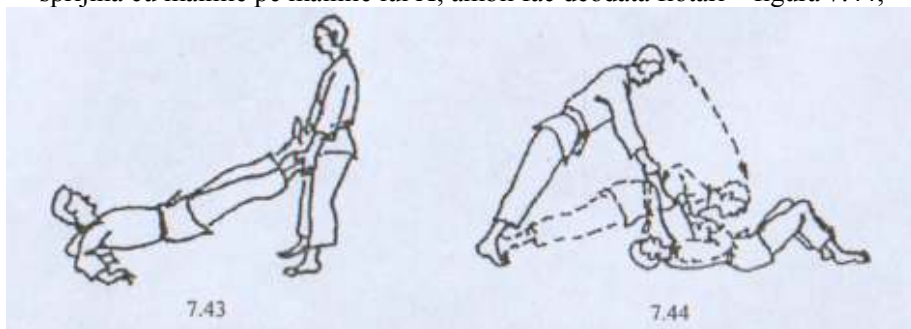
7.40



7.41

7.42

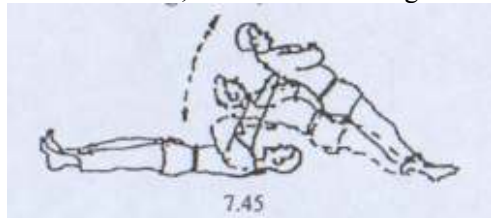
* Partenerul X culcat pe spate cu mâinile ridicate, partenerul Y cu fața în jos se sprijină cu mâinile pe mâinile lui X; ambii fac deodată flotări – figura 7.44;



7.43

7.44

* PA culcat pe spate cu mâinile ridicate, PP cu fața în sus se sprijină cu omoplații pe mâinile lui PA; PA face flotări – figura 7.45;



7.45

* Partenerul X culcat pe spate, partenerul Y culcat deasupra lui X, cu fața în jos și orientat invers cu capul; ambii apucă gleznelor partenerului, ambii fac o flotare, apoi se rostogolesc lateral pentru a schimba poziția (X sus și Y jos), fac o nouă flotare ș.a.m.d.

C. Exerciții pentru picioare

Forța picioarelor va fi dezvoltată cât se poate de mult, deoarece toate procedeele din Aikido se bazează pe ea. **Atenție:** genunchii se pot îndoi NUMAI în același plan cu laba (îndoirea în alte direcții = **accident!**).

- Fără partener:

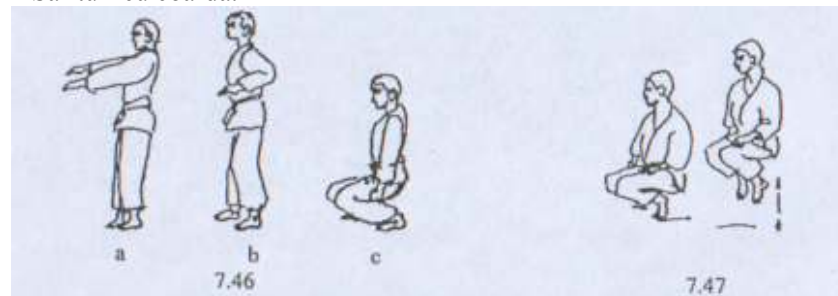
* Genuflexiuni cu ambele picioare – figura 7.46, la ridicare (timpii c-a-b) se inspiră, la coborâre (b-c) se expiră; **variantă:** genuflexiuni pe un singur picior;

* Urcarea și coborârea unei scări prin sărituri pe unul, sau pe două picioare;

* Șederea în nemișcare timp de 1-5 minute, cu genunchii îndoiți la 90° și spinarea inclusiv capul lipite de un perete; mâinile se sprijină pe genunchi;

* Sărituri cu genunchii mult îndoiți – figura 7.47; **variantă:** cu mâinile la spate;

* Sărituri cu coarda.

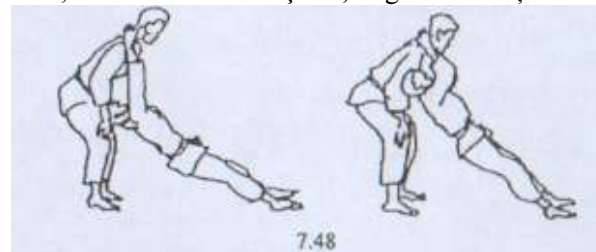


7.46

7.47

- Cu partener:

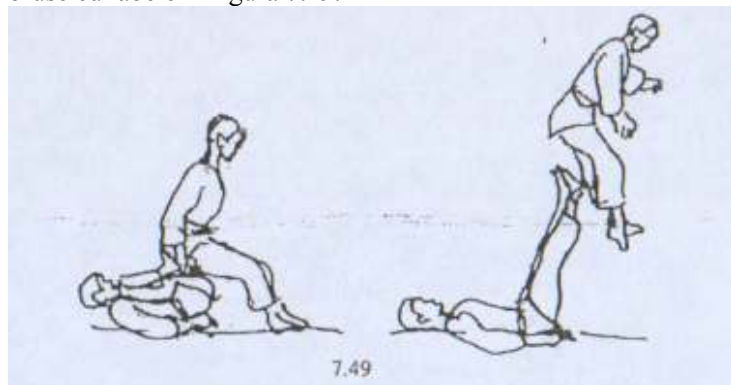
* PP culcat pe spate, își ține corpul drept și se agață cu mâinile de ceafa lui PA, care face genuflexiuni și îl ridică; PA se ridică ținând trunchiul vertical – figura 7.48; **variantă:** lucrează și PP, trăgând cu brațele de gâtul PA.



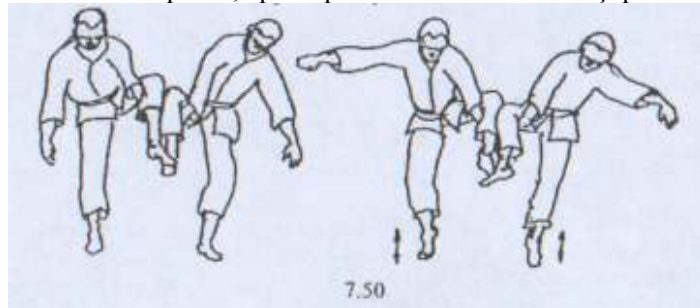
7.48

* **Tunul:** PA stă culcat pe spate cu picioarele în sus, îndoit; PP se sprijină cu șezutul pe tălpile lui PA, apucându-i gleznelor; PA îl aruncă în sus pe PP, împingând

brusc cu labele – figura 7.49.



* Cei doi parteneri își apucă mâinile opuse și își ridică deasupra lor piciorul de aceeași parte cu mâna – figura 7.50; ambii parcurg o distanță înainte sau înapoi, sărind într-un picior; apoi repetă schimbând mâinile și picioarele;



* PP apucă un picior al lui PA; PA înaintează ținându-l – figura 7.51; după un timp, sau o distanță, se schimbă picioarele, apoi rolurile celor doi;



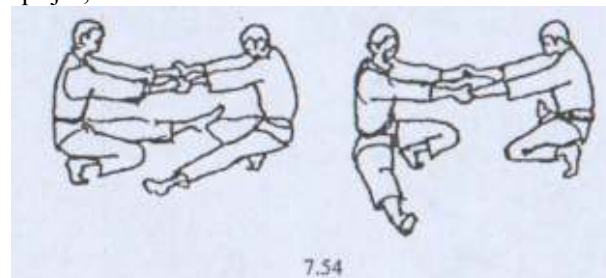
* Cei doi parteneri se sprijină spate în spate și fac simultan genuflexiuni – figura 7.52;



* Cei doi parteneri se apucă reciproc de mâna și de piciorul celuilalt - figura 7.53; ambii, sau numai unul din ei, sar în cerc;

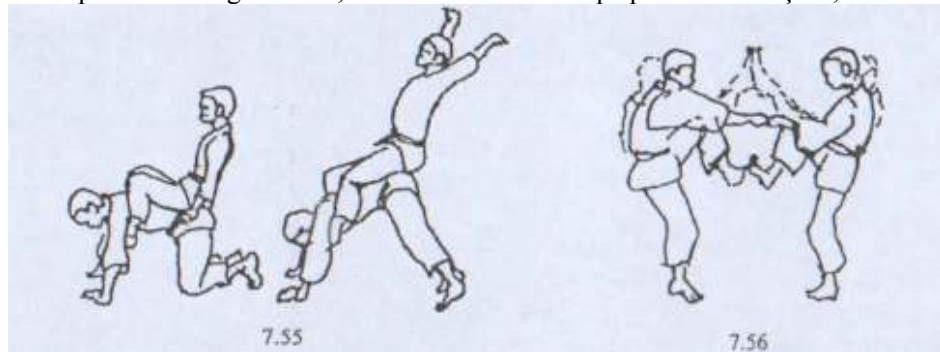


* Cei doi parteneri se apucă reciproc de mâini și stau pe un picior, celălalt fiind întins înainte sau lateral - figura 7.54; ambii sar simultan și schimbă picioarele de sprijin;



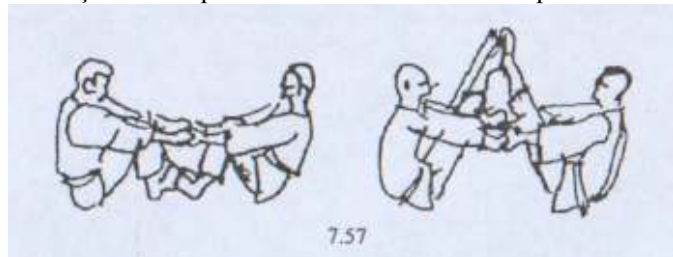
* *Cowboyul*: X stă în patru labe (pe coate și genunchi), cu genunchii pe saltea, partenerul îl încalecă pe șolduri, cu față spre capul lui X – figura 7.55; X își

îndreaptă cu viteză genunchii, încercând să-l arunce pe partener “din șea”;



* Cei doi parteneri se apucă reciproc de mâini și stau pe un picior, celălalt fiind ridicat astfel ca să se sprijine cu talpa pe talpa partenerului - figura 7.56; ambii ridică și coboară picioarele încercând să nu desprindă contactul tălpilor;

* Cei doi parteneri se apucă reciproc de mâini și stau așezați pe saltea, cu ambele picioare ridicate și cu tălpile sprijinite pe tălpile partenerului - figura 7.57; ambii ridică și coboară picioarele încercând să nu desprindă contactul tălpilor;

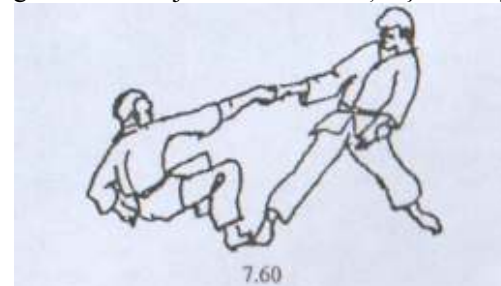


* Cei doi parteneri stau față în față în picioare, cu labelle lipite, și se apucă reciproc de mâini; PA face genuflexiuni pe ambele picioare, sau pe unul singur, ajutându-se cu brațele și fiind ajutat de PP – figura 7.58;

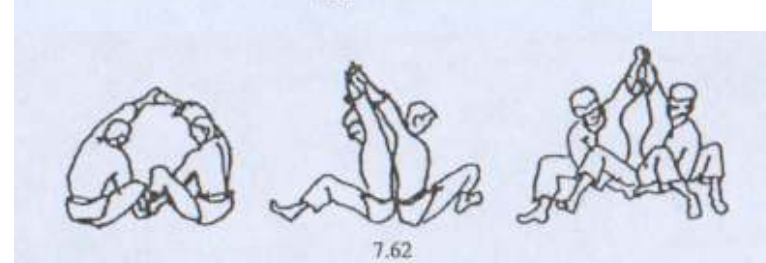


* PA stă așezat pe saltea cu spatele la PP; PP în picioare, apucă mâinile lui PA și îl ajută să facă genuflexiuni – figura 7.59;

* Cei doi parteneri în picioare, stau față în față și lipesc labelle picioarelor opuse, apoi se apucă reciproc de mâna corespunzătoare piciorului înaintat; PA face genuflexiuni ajutându-se cu brațul și fiind ajutat de PP – figura 7.60;

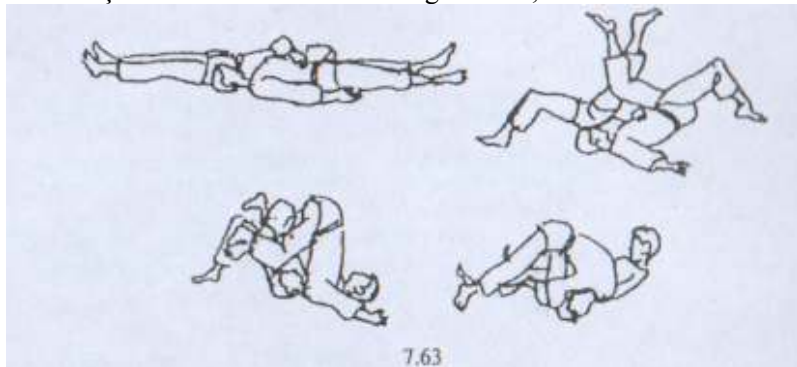


* Cei doi parteneri stau în picioare față în față și se apucă de mâini, apoi fiecare introduce piciorul dinspre partener pe deasupra brațului corespunzător. În continuare, fără să desfacă mâinile, se rotesc spate în spate, după care scot picioarele celelalte din cercul brațelor, încercând să revină la poziția inițială – figura 7.61; *variantă*: ambii parteneri stau jos - figura 7.62;



* Cei doi parteneri stau lipiți, culcați cu fața în sus și orientați cu capetele în sensuri opuse; la un semnal ambii ridică piciorul dinspre partener, agață piciorul

celuilalt și încearcă să-l răstoarne – figura 7.63;



* Grupa se împarte în două șiruri care stau față în față. Membrii fiecărui șir stau umăr la umăr și își încrucișează mâinile și picioarele cu ale vecinilor din șir. La un semnal ambele șiruri fac o genuflexiune împreună, iar la ridicare toată lumea se oprește la $\frac{1}{2}$ din înălțime și încearcă să stea așa mai mult decât șirul opus. *Variante:* fără încrucișarea picioarelor; cu un picior ridicat.

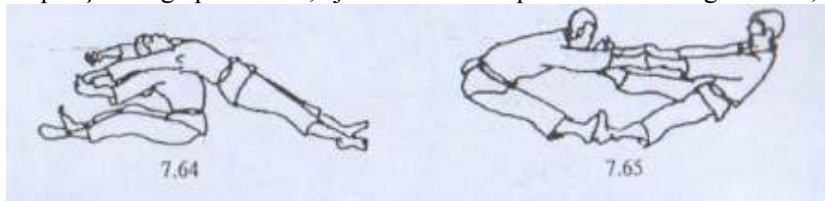
D. Diverse

* Aruncarea unor obiecte sau pietre grele.

- Cu partener:

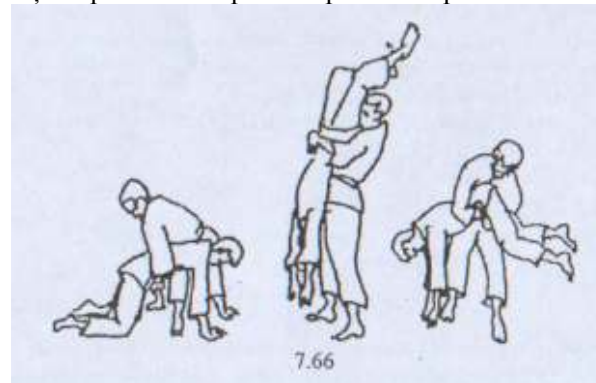
* Cei doi parteneri așezați pe saltea stau spate în spate și se apucă de mâini/coate; pe rând, fiecare se apleacă înainte și îl ia pe spinare pe celălalt – figura 7.64;

* Cei doi parteneri stau așezați pe saltea față în față, cu picioarele întinse sprijinite cu tălpile pe tălpile partenerului; se apucă de mâini și pe rând, fiecare se apleacă înapoi și îl trage pe celălalt, ajutându-l să se aplece înainte – figura 7.65;



* PP stă în patru labe (pe coate și genunchi) iar PA îngenunchiat lângă el, îl apucă cu mâinile (centurează) peste trunchi. PA se ridică împreună cu PP și îl rotește prin

fața sa până ce îl depune cu picioarele pe saltea în cealaltă parte – figura 7.66;



* PA îl manevrează pe PP în jurul său – la nivelul taliei, sau – în diagonală peste spate în ambele sensuri – figura 7.67;



* PP stă în patru labe (pe coate și genunchi) ca o capră. PA sare peste el (*Mae Ukemi*), apoi se întoarce și se strecoară târâș pe sub PP pentru a ajunge în locul de pornire; se repetă de 10-15 ori;

* PA singur; sau cu încă un partener, ridică și transportă PP pe o distanță de 20-100 m., în diverse feluri;

* Toți se țin de centura celui din față și aleargă împreună.

7.11.5. Exerciții pentru agilitate

- * Sărituri peste un partener ghemuit la podea;
- * Rostogolire cu cădere peste un partener ghemuit, de-a lungul spinării lui;
- * Partenerii X și Y stau spate în spate și se apucă de mâini; X se apleacă înainte și așează mâinile lui Y pe saltea, Y ridică picioarele, se rostogolește pe spinarea lui X și aterizează în picioare (amortizând) ș.a.m.d.
- * Roata: se repetă cât permite lungimea saltelei. *Variantă:* roata cu răsucirea trunchiului când picioarele sunt sus.

7.11.6. Exerciții pentru rezistență

- * Orice exercițiu descris mai sus, repetat de multe ori (100-200 ori);
 - * Cros (alergare) cu durată de cel puțin ½ oră.
- Cel mai bun exercițiu pentru îmbunătățirea condiției fizice este *jogging*-ul, sau alergarea pe teren variat (*cross-country*). Alergarea trebuie însă făcută *numai* pe sol moale, elastic (NU pe asfalt, caldarâm etc), sau cu pantofi speciali (având toc elastic amortizor).

7.11.7. Exerciții pentru relaxare

A. Între flotări, sau între exercițiile pentru abdomen:

- * *Cobra* (asana din *Hatha-yoga*);
- * *Peștele* (asana din *Hatha-yoga*);
- * Culcat pe abdomen, ridică picioarele și capul, apoi legănare înainte – înapoi pe corpul arcuit în spate.

B. Generale - se execută cu toate membrele relaxate;

- * Stând în picioare, răsucirea trunchiului vertical la stânga – dreapta, de 30-40 ori;
- * Stând în picioare, trunchiul ușor aplecat, se scutură brațele și umerii;
- * Stând într-un picior, se scutură celălalt;
- * Relaxarea simplă (vezi # 8.6.3);
- * Masaj sau automasaj.

8. Aikido pentru minte: *Ki*

8.1. Ce este *Ki*?

- 8.1.1. Noțiunea de *Ki* în cultura japoneză
- 8.1.2. *Ki* în cultura occidentală

8.2. *Ki* și viața

- 8.2.1. Originea *Ki*-ului
- 8.2.2. *Ki* și sănătatea
- 8.2.3. Morala bazată pe *Ki*
- 8.2.4. *Ki*-ul în Aikido

8.3. Unificarea corpului cu mintea

- 8.3.1. Puterea minții
- 8.3.2. Liniștirea minții
- 8.3.3. Coordonarea corpului cu mintea
- 8.3.4. Unificarea cu ajutorul celor 4 Reguli de coordonare

8.4. Transferul cunoștințelor despre *Ki*

8.5 Prima etapă: înțelegerea *Ki*-ului

- 8.5.1. Liniștirea minții (*Mokuso*)
- 8.5.2. Meditația *Ki* (*Ki no Seiza ho*).
- 8.5.3. Îmbrățișarea copacului
- 8.5.4. Înfrățirea
- 8.5.5. Exerciții de respirație (*Kokyu Undo*)

8.6. Etapa a doua: înțelegerea celor 4 Reguli de coordonare

- 8.6.1. Verificarea stării de coordonare
- 8.6.2. Regula de coordonare nr. 1: Liniștește-te și concentrează atenția

asupra Punctului Central (*Seika-no Itten*)

- 8.6.3. Regula de coordonare nr. 2: Relaxează-te

- 8.6.4. Regula de coordonare nr. 3: Lasă greutatea fiecărei părți a corpului

să stea natural, în partea de jos

- 8.6.5. Regula de coordonare nr. 4: Extinde *Ki*-ul (brațul de oțel)
- 8.6.6. Legătura dintre cele 4 Reguli de coordonare
- 8.6.7. Legătura între Viață și Regulile de coordonare
- 8.6.8. Cele 5 principii ale școlii *Shin Shin Toitsu Aikido*

8.7. Etapa 3a: dezvoltarea *Ki*-ului

- 8.7.1. Vâslirea (*Fune-Kogi Undo*)

- 8.7.2. Blocarea loviturii la cap (*Men-uchi Ikkyo-Undo*)

- 8.7.3. Rotirea pe loc (*Tenkai*) și blocarea loviturii la cap înainte și înapoi (*Zengo Undo*)

- 8.7.4. Taisabaki pe un pas (*Kokyo-ho Undo*)

- 8.7.5. Apropierea mâinilor în față jos (*Tekubi-Kosa Undo*)

- 8.7.6. Apropierea mâinilor în față sus (*Tekubi Joho Kosa Undo*)

- 8.7.7. Rotirea laterală a brațelor (*Sayu Undo*)

- 8.7.8. Rotirea corpului – Taisabaki pe doi pași (*Ude Furi Undo*)

- 8.7.9. Aplecarea trunchiului (*Ushiro-tori Undo*)

- 8.7.10. Conducerea și aruncarea *Ki*-ului înainte (*Ushiro Tekubi Tori Zenshin Undo*)

- 8.7.11. Conducerea și aruncarea *Ki*-ului înapoi (*Ushiro Tekubi Tori Kotai Undo*)

- 8.7.12. *Kokyu-ho* din *Seiza* (*Suwari-waza Kokyu-ho*)

8.8. Etapa 4a: perfecționarea

8.9. Întărește-ți mintea – cu ajutorul *Ki*-ului

- 8.9.1. Concentrează-ți atenția
- 8.9.2. Dacă vrei - poți
- 8.9.3. Dezvoltarea inteligenței

8.10. Circulația energiei în corp

8.11. Curățirea ființei (*Misogi*)

Aikido pentru minte înseamnă însușirea unui anumit fel de gândire, de exprimare și comunicare: armonios, eficient, responsabil. Această caracteristică se obține atât prin antrenamentele corporale pe *Tatami*, cât și prin meditare individuală asupra relațiilor cu oamenii și mediul înconjurător, sau prin studierea principiilor de supraviețuire.

În plus, se studiază și teoria bioenergiei (*Ki*) conform concepției specifice Aikido, precum și aplicarea ei în practică, pentru soluționarea conflictelor sau în scopul asigurării sănătății personale și al vindecării altora.

Gândirea Aikido = controlul *Ki*-ului

Mintea și corpul sunt strâns legate: mintea conduce corpul și bioenergia (*Ki*) – dar și corpul are o influență covârșitoare asupra minții (directă, sau indirectă – prin intermediul sănătății). Am văzut că

Aikido total = Efort fizic + Gândire optimistă + Educație civică +
+ Instrucție militară + Educație morală + Control *Ki* + Iubirea de oameni

Aikido pentru minte se ocupă de ansamblul componentelor:

“Efort fizic + Gândire optimistă + Control *Ki* + Iubirea de oameni”.

Ideile ce urmează sunt preluate atât din învățătura maestrului Koichi Tohei (vezi [34], [35], [36]), cât și din *Taijiquan* [3].

8.1. Ce este *Ki*?

Din totdeauna oamenii au simțit că există o **energie vitală** cu importanță majoră pentru viață. Ea a căpătat diverse nume: *Ki* în japoneză, *Qi* (citește ci) în chineză, *Prana* în sanscrită, *Pneuma* în grecește, *Suflet* în românește etc. Concepția bioenergetică s-a dezvoltat atât de mult în Orient, încât întreaga civilizație chineză clasică, precum și civilizațiile derivate: japoneză, vietnameză etc. au fost axate pe ea. Orice aspect al activităților omenești era explicat cu ajutorul bioenergiei. De exemplu, Artele marțiale se împart în: “externe”- bazate pe forța musculară, și “interne” (între care și Aikido) – bazate pe energia “internă” a corpului omenesc, adică pe bioenergia *Ki*.

Ideea de *Ki* a fost “importată” de occidentali odată cu Aikido, deși nu este familiară culturii apusene. Așa se face că multe din explicațiile folosite de instructorii europeni pentru tehnicile și exercițiile din Aikido sunt departe de sensul gândit de *O Sensei*.

Teoria *Ki*ului a constituit pe vremuri o explicație foarte bună și coerentă a lumii. Azi știința și civilizația modernă au îndepărtat oamenii de Natură și au făcut pe cei mai mulți occidentali să nu mai poată percepe bioenergia. Ca urmare, numeroși oameni “raționali” susțin că nici n-ar exista o energie vitală specială – de realitatea căreia sunt convinși mulți alții. Noțiunea de *Ki* a rămas însă un excelent mijloc de **autosugestie** și **automotivare**, pentru ca omul modern, leneș, să practice tot felul de activități fizice sanogene (arte marțiale, masaj etc).

8.1.1. Noțiunea de *Ki* în cultura japoneză

Terminologia Aikido provine din cultura japoneză, în care cuvântul *Ki* are multe înțelesuri: energie, suflet, vigoare, fiind des folosit în conversația obișnuită. Pentru japonezi *Ki* nu este o noțiune filozofică, ci o metaforă curentă cu care explică sau definesc o mare varietate de situații, senzații și acțiuni cât se poate de concrete, practice. La ei cuvântul *Ki* nu are un înțeles exotic sau paranormal - așa cum le pare occidentalilor. De exemplu, când spunem despre o persoană că are “inimă bună”, adjectivul “bună” nu are nici o legătură cu starea de sănătate a mușchiului inimii sau cu alte caracteristici biologice ale organului. Este vorba de o idee filozofică. La fel - dar invers, se petrec lucrurile și cu vorba *Ki*.

8.1.2. *Ki* în cultura occidentală

Fiecare practicant are părerile sale despre Aikido, la fel cum orice om se “pricepe” la fotbal sau politică. Ca urmare, opiniile despre *Ki* variază mult de la un Aikidoka la altul, ceea ce duce la apariția a diverse ideologii, unele chiar extremiste, cum ar fi:

- Incredulii - care susțin că *Ki* este o fantasmagorie inventată de, și pentru inculții creduli, iar eficiența vizibilă dar inexplicabilă a unor tehnici de Aikido (și din alte Arte marțiale interne) se bazează numai pe principii științifice de biomecanică și fiziologie necunoscute sau neînțelese de adepții teoriei bioenergetice. Din păcate, majoritatea demonstrațiilor ce se fac pentru a evidenția existența sau utilizarea *Ki* seamănă foarte mult cu trucurile de la circ și foarte puțin cu acțiunile de luptă din alte arte marțiale. În plus, mulți din cei care încearcă să demonstreze *Ki* au bunăvoință, dar nu suficientă competență. Pentru succesul demonstrației ei încearcă să “ajute” desfășurarea evenimentelor cu șmecherii sau forță mușchiulară - ceea ce spectatorii sceptici sesizează ușor.

- Susținătorii fanatici, mistici - care pretind că *Ki* este o forță metafizică esențială ce constituie baza existenței întregului univers, iar fără *Ki* n-ar exista nici stele, nici viață. Și în tabăra lor apar exagerări, chiar ticneli: mulți caută cu înverșunare soluții miraculoase, care să le dea puteri marțiale spectaculoase - fără mult efort și fără transpirație. Ei visează să devină invincibili peste noapte, să facă “din rahat bici”, fără a-și da seama – sau a accepta - că pentru a obține astfel de rezultate e nevoie de mult timp și multă muncă la antrenamente.

- Cei ce declară: “nu știu ce este *Ki* și nici nu mă interesează”.

- Raționalii și scepticii – care acceptă că “o fi ceva” și merită să cerceteze fenomenul, consimțind să investească oarecare efort pentru a descoperi dacă pot obține vreun folos de pe urma ideii de *Ki*.

Eu aparțin acestui grup și apreciez că noțiunea de *Ki* este o concepție realistă - ce poate fi prezentată rațional în două feluri:

a) **Varianta idealistă:** *Ki* este un fel de energie subtilă produsă de biosistemul uman, având caracteristici încă neînțelese de știință. S-ar putea ca în viitor știința occidentală să accepte și noțiunea de *Ki* – așa cum s-a întâmplat de-a lungul istoriei cu ideile privind circulația sângelui, electricitatea sau fizica cuantică – ce păreau inițial niște fandacsii. Această bioenergie poate fi dezvoltată, controlată și folosită prin antrenamente specifice. Ea este *condusă de minte* și are aplicații practice atât în tehnica Aikido, cât și în păstrarea sau refacerea sănătății.

b) **Explicația rațională:** *Ki* este doar un cuvânt, care descrie sinergia unor efecte psihologice și fizice din corpul omenesc. *Ki* nu există ca atare, ca o forță sau o energie reală, ci e doar un concept metaforic cu ajutorul căruia se poate întocmi un model pedagogic, util pentru învățarea acestor efecte. Prin repetarea unor exerciții specifice, definite în mod sistematic cu ajutorul acestui model, efectele respective pot fi însușite, controlate și amplificate. Atât efectele specifice, cât și stările mintale sau corporale care le produc, sunt folosite practicantului de Aikido și îi întăresc sănătatea. Cu timpul poate vom reuși să înțelegem fenomenele care produc stările mintale și corporale respective, astfel că nu va mai exista nici un mister.

Oamenii au tendința să creadă că lumea *relativă* din jur este singura existentă, uitând însă că există și o lume *reală* - pe care n-o putem simți. Singurul lucru pe care-l știm precis e că nu știm nimic: nu știm ce e *Ki*.

Dar ce te faci dacă el există?

La fel și cu „Dumnezeu”: nu știm dacă există sau nu; însă, preventiv, e bine să ne purtăm ca și când ar exista. Riscul ateismului e descurajant de tragic. Plus că “cinstirea lui Dumnezeu” nu înseamnă altceva decât respectarea unor reguli raționale de igienă corporală și mentală, necesare și utile, bune oricum “la casa omului”. Bob Hope spunea: „*Eu nu am prejudecăți: dau de pomană oricărei biserici, de orice confesiune. Nu vreau ca din cauza unui detaliu tehnic, să am probleme când ajung „dincolo”*”.

Așa că rugați-vă în biserică, mai ales când e goală; discutați cu preoții – dar nu vă lăsați manipulați: „*iubesc preoții, dar urăsc popii*” (generalul Mircea Chelaru).

Putem trage concluzia că unui *Aikidoka* nu-i sunt necesare înțelegerea sau aflarea „adevărului” despre *Ki*, însă modelul pedagogic bazat pe ideea de *Ki* și repetarea exercițiilor aferente îi sunt foarte utile, mai ales când aplică metoda vizualizării – vezi # 9.9.

8.2. *Ki* și viața

8.2.1. Originea *Ki*-ului

Conform concepției filozofice chinezești antice, la început exista un neant, plin cu o substanță indivizibilă care alcătuia Universul – denumit *Taiji* de chinezi, *Dumnezeu* de creștini etc.

La origine Universul absolut (*Taiji*) a fost unic și nemișcat. Deodată, el s-a transformat (nu se știe de ce; o fi fost *Big Bangul* astronomilor?) în două forțe opuse (*Yin* și *Yang*), a căror interacțiune a produs materia și mișcarea. În felul acesta s-au născut toate obiectele și ființele, adică lumea relativă - pe care o vedem, auzim, pipăim etc. - vezi [3]. La un moment dat în viitor, cele două forțe se vor reuni, liniștindu-se în sfârșit – ceea ce va însemna dispariția lumii relative și revenirea la *Taiji*.

Această concepție filozofică este transpusă și pe plan marțial, în strategia stingerii conflictului prin armonizarea cu adversarul: dacă el e *Yang* (agresiv) – să fii *Yin* (să cedezi), și invers. În felul acesta vei contribui la stabilirea liniștii (*Taiji*), care e considerată etapa finală a vieții și mișcării.

8.2.2. *Ki* și sănătatea

Ki este o energie vitală, având caracteristici oarecum analoage celor ale apei, sângelui, electricității. Cantitatea de *Ki* în Univers este constantă. Oricare ființă înglobează în corpul său o mică bucată din energia *Ki* a întregului Univers. *Ki*-ul fiecăruia este inseparabil legat de *Ki*-ul Universului și interacționează cu acesta.

Viața este în realitate un permanent schimb reciproc între *Ki*-ul ființei și cel al Universului, o circulație continuă a energiei. Forța vieții o primim mereu și

spontan. *Ki* este în continuă curgere. Când această scurgere este puternică și nestingherită, individul este sănătos. Când scurgerea se oprește temporar, omul leșină, iar când scurgerea se oprește complet și ireversibil - moare.

Corpul uman aparține în același timp și individului, și mediului înconjurător, Universului, constituind un conductor pentru *Ki*-ul exterior, care curge de la Cer, prin corp spre Pământ (de la *Yang* spre *Yin*). *Yin* și *Yang*, cald - rece, mare - mic, înalt și scurt, negru și alb - toate extremele trebuie echilibrate, pentru a avea o sănătate bună și a putea înainta pe Cale.

La fel ca energia electrică, *Ki* are: plus și minus, un sens de curgere, o intensitate, și alte caracteristici. Corpul omului poate fi asemuit unui conductor electric care are o rezistență (măsurată în ohmi). Mintea este echivalentă puterii care generează diferența de potențial sau tensiunea electrică (măsurate în volți). *Ki* este la fel cu un curent electric (măsurat în amperi) care curge de la potențialul mai mare spre cel mai mic (de la *Yang* spre *Yin*) prin orice corp, sau între corpuri omenesti. Partea stângă a corpului e minusul, respectiv negativul sau pământul, iar cea dreaptă e plusul; respectiv *Yin* și *Yang*. *Ki*-ul Universului intră în corp prin dreapta (sau pe sus) și iese prin stânga (sau pe jos). Partea stângă e fundația, iar cea dreaptă e clădirea. Dacă fundația e slabă, la orice calamitate clădirea se va prăbuși. Într-o situație grea, un om cu partea stângă slabă se va destrăma. O clădire frumoasă care stă pe o fundație slabă e inutilă, tot așa ca tehnica de Aikido impresionantă ca gesturi, dar ineficace din cauza corpului slab.

Fără să-l simțim, *Ki* curge de la sine prin meridianele de acupunctură, dar și în afara corpului. Prin concentrarea minții *Ki*-ul poate fi silit să curgă în corp, sau să iasă din corp. Cu cât rezistența conductorului e mai mică, curentul electric circulă mai bine și fără pierderi. La fel face și *Ki*-ul. Rezistența corpului uman scade prin relaxare, devenind astfel un conductor mai bun pentru *Ki*-ul propriu.

Ki-ul consumat în timpul activităților zilnice se reface prin preluare din *Ki*-ul înconjurător, din Natură. Putem face o analogie cu acumulatorul unei mașini. Când mașina (motorul) merge, acumulatorul electric se încarcă. Dacă mașina stă și nu funcționează o perioadă mai lungă de timp, bateria se descarcă și “moare”. Atunci, acumulatorul trebuie reîncărcat de la o sursă exterioară. La fel se întâmplă și cu *Ki*-ul omului. Rezerva de *Ki* se reînoește în timpul somnului adânc, singura perioadă în care majoritatea oamenilor sunt capabili să se relaxeze cu adevărat. Somnul este o necesitate de bază a vieții. Corpul poate prelua *Ki* numai când este total relaxat, atunci când undele electrice emise permanent de creier devin regulate. De aceea 5-6 ore de somn liniștit și neîntrerupt pot fi suficiente pentru refacere, în vreme ce 9 sau chiar 10 ore de somn agitat sau cu întreruperi nu sunt de nici un folos.

Un om cu *Ki* puternic poate supraviețui 10 sau 20 de zile fără mâncare, dar moare după 5 zile nedormite. În japoneză, cuvântul *Ki shi* înseamnă moarte prin lipsă de *Ki*. O metodă sigură pentru distrugerea rezistenței unui deținut este să nu fie lăsat să doarmă. Trei zile fără somn sunt suficiente pentru a zdrobi cel mai tare om, sau pentru a scoate o mărturisire de la cel mai înrăit criminal.

Stresul vieții moderne provoacă insomnie, așa că lumea “civilizată” a ajuns în ultimii ani la generalizarea folosirii somniferelor, uneori și mai rău - a drogurilor. Aceste medicamente anesteziază creierul și în felul acesta *Ki*-ul din Natură nu mai poate realimenta *Ki*-ul personal. Ca urmare apar tot felul de boli nespecifice: lipsă de vitalitate, sănătate șubredă, depresie, chiar tendința de sinucidere. Corpul unui drogat este lipsit de viață, ca o zdreanță. Slăbiciunile respective nu se datorează unor cauze fizice (oboseală, foame etc.), ci unor probleme mintale.

Așadar, *Ki*-ul este implicat atât în problemele corpului cât și în cele mintale.

8.2.3. Morala bazată pe *Ki*

Pentru însușirea spiritului păcii și al comuniunii cu Natura, așa cum urmărește Aikido, este necesară înțelegerea Universului, a spiritului universal. Adică, răspunsul la întrebarea: *cum funcționează Lumea?*

Baza Universului este *Ki*, însumarea infinită a tuturor particulelor sau energiilor elementare existente. *Ki* propriu-zis e invizibil; n-are volum, greutate, culoare. Dar, orice vedem sau pipăim pe Pământ este o manifestare a *Ki*-ului universal sub diverse înfățișări. El intră în componența oricărui obiect sau ființă – oameni, animale, plante, stânci, aer, stele etc. Dacă mergem cu raționamentul până la capăt vom înțelege ideea generoasă care conduce toată Creația, vom ajunge să iubim și să protejăm nu doar formele de viață, ci și lucrurile fără viață.

Forma cea mai rafinată de manifestare a *Ki*-ului pe planeta noastră este chiar ființa omenească, iar forma cea mai rudimentară sunt obiectele neînsuflețite - cum ar fi pietrele. Plantele și copacii reprezintă o formă mai complexă decât pietrele: ele nu se mișcă, dar plantele cresc și se înmulțesc, chiar dacă nu se pot deplasa. La un nivel superior sunt animalele, care se pot deplasa, mânca și bea, dorm și se înmulțesc. Ele acționează conform instinctelor, nu au „minte” și nu-și fac planuri complicate. Oamenii au minte - cu care pot gândi, judeca, plănuși, face bine și rău.

Toată Lumea aparentă în care trăim s-a născut din *Ki*-ul Universului, din interacțiunea celor două forțe opuse *Yin* și *Yang*, sau - într-o terminologie mai familiară nouă - negativă și pozitivă.

În Aikido există *Ki pozitiv* și *Ki negativ*. *Ki*-ul personal este alcătuit, la fel cu electricitatea, din două componente, una pozitivă și alta negativă – cărora le corespund, respectiv: bucuria și tristețea, fericirea și nefericirea, iubirea și ura etc. *Plus* *Ki*-ul este bioenergia produsă și condusă de o minte pozitivă; *minus* *Ki*-ul vine de la o minte negativă. Persoana cu *Ki pozitiv* e veselă și plină de viață, deoarece la ea chiar și lucrurile rele devin până la urmă bune. Din contră, cel cu *Ki negativ* va suferi toată viața, pentru că vede totul în negru, pesimist. Minte negativă atrage *Ki*-ul negativ din Univers.

Fie că vrem sau nu, în cursul vieții avem de-a face atât cu bucurii cât și cu necazuri. Fiecare își alege (inconștient sau conștient) cum să-i fie viața - pozitivă (frumoasă) sau negativă (rea). Pentru a fi fericit, soluția e să devii conștient de ce se

întâmplă cu tine și cu lumea din jur – apoi să te ocupi de sporirea și înfrumusețarea vieții. Pentru asta e nevoie de gândire conștientă – și de muncă.

În schimb, *Ki*-ul Universului este întreg, fără componente, neutru și imparțial. De aceea este corectă afirmația că *Dumnezeu este Iubire*, dar este adevărat și faptul că *Universul este nemilos*.

Totul depinde de *felul cum privești* lucrurile.

Pentru a trăi o viață fericită, viguroasă și sănătoasă, privește partea luminoasă a situației. Dacă te atrag tristețea sau mizeria, n-ai decât să crezi că ești persecutat, că lumea este nemiloasă și necruțătoare; privește partea întunecoasă a vieții, folosește-ți spiritul în mod negativ, văicărește-te mereu. Poți să-ți consumi zilele plângând sau zâmbind - **de tine depinde**.

Nu uita că *bine faci – bine găsești*.

Se povestește că o noră nu se înțelegea deloc cu soacră-sa. Certuri, plânsete, ocări și altele, viața le devenise de nesuferit. Fiecare din ele dorea să fie șefă în gospodărie. Într-o vreme, ce-i veni nurorii în minte: să scape de hoască. Se duse pe ascuns la vrăjitoarea satului, o babă doftoroaie din acelea care văzuse multe și ajuta oamenii la greu, îi povesti tărașenia și ceru să-i dea o otravă ca să scape de babă. Bătrâna încercă s-o îmbuneze, să-i schimbe voia – dar degeaba. Nora nu și nu, “cu o asemenea scorpie nu se mai poate trăi!”.

Văzând acestea, vrăjitoarea aduse o sticlă și zise: “Fata mea, uite otrava. Dar vei face o crimă și dacă te prinde pe tine, o s-o pățesc și eu. Ne spânzură pe amândouă. De aceea avem nevoie de măsuri de precauție. Să faci astfel ca nimeni să nu te bănuiască de ceva. În primul rând, otrăvește-o cu încetul, să pară că e boală. Pune-i în ascuns doar trei picături pe zi în mâncare. O să moară în câteva luni. În al doilea rând, poartă-te frumos cu ea, așa încât nimeni să nu te bănuiască, iar când o da ortul popii rupe-ți părul de durere. Nu facem noi un bine, dar să ne rugăm Celui de Sus să ne ierte”.

Nora plăti bucuroasă otrava și începu să acționeze. Zilnic turna pe ascuns picăturile în mâncarea soacrei, dar totodată începu să se poarte frumos cu ea: mamă în sus, mamă în jos, ce să fac aici, cum să dreg dincolo, ce bine îți stă basmaua asta, ia să-ți fac eu o frecție - și tot așa.

Soacra nu mai știa ce se petrece, nu înțelegea de ce nora se schimbase peste noapte. După un timp însă, bătrâna copleșită de purtarea nurorii începu și ea să răspundă la fel: draga mea ici, draga mea colo, fă cum vrei tu, lasă tu să fac eu treaba asta – și tot așa.

Atmosfera în casă se schimbă total, toată lumea era fericită.

Nora începuse să-și schimbe gândurile ascunse, acum i se părea că soacră-sa nu era chiar atât de rea. Ba chiar, după câteva săptămâni de armonie și viață bună, începu s-o îndrăgească pe soacră și își zise că n-are rost s-o omoare dacă e atât de cumsecade. Dar cum putea opri acțiunea otrăvii pe care în timpul acesta o tot turnase în mâncarea bătrânei?

Se duse pe furiș la vrăjitoare, îi povesti că să vezi minune, soacra se schimbase și devenise o comoară de femeie așa că ea nu mai voia s-o omoare, deci să-i dea un antidot la otravă.

Doftoroaia o privi zâmbind și zise: "măi fată, nu soacră-ta s-a schimbat; mulțumește lui Dumnezeu că ți-a schimbat ție gândurile! Eu ți-am dat nu otravă, ci apă chioară. Soacră-ta e sănătoasă. Du-te acasă și poartă-te tu în continuare la fel – ca să vă fie bine la amândouă!"

Dacă vrei să vezi partea bună a lucrurilor, fii convins că iubirea este forma de manifestare a Universului. Exersează Aikido cu o atitudine pozitivă, constructivă, analizând critic funcționarea *Ki*-ului propriu.

Când dai (emiți) *Ki*, în corp se face loc și poate intra alt *Ki*, nou. Dacă nu dai *Ki* – n-are unde să-ți intre altul, nu poți primi *Ki* (nu te poți primi). Cu cât dai mai mult, cu atât poți primi mai mult – vezi # 6.2.2. Prin exersare, această reînoire instantanee devine mai intensă și eficientă, dând posibilitate forței fizice și mintale să se refacă noaptea chiar și cu mai puțin somn. Dacă dorești să-ți întărești corpul și vitalitatea, să trăiești fericit și viguros, să reușești în viață – învață cum să extinzi *Ki*-ul, cum să iei și să dai *Ki* pozitiv, cum să devii una cu *Ki*-ul Universului. Fii binevoitor (cu o atitudine mentală pozitivă), lasă să-ți pătrundă în corp un aდაs proaspăt de *Ki*, apoi extinde și emite *Ki*-ul, dă și tu altora. *Dă și vei avea!*

Ce filozofie splendidă în perspectiva interpretării ei practice: cel generos capătă mai multe de la viață, e mai fericit; în schimb zgârcitul mai mult pierde, deși are impresia că adună.

8.2.4. *Ki*-ul în Aikido

Ki-ul se manifestă în tehnica Aikido prin câteva efecte specifice:

- Mărirea stabilității corpului (vezi # 8.5.4);
- Sporirea forței unor părți ale corpului (de ex. Brațul de oțel – vezi # 8.6.5);
- Creșterea energiei de execuție a procedeeleor de luptă (aruncări energice, fără efort aparent);
- Creșterea sensibilității (sesizarea *Ki*-ului adversarului înaintea declanșării atacului);
- Întărirea sănătății (rezistența la boli);
- Vindecarea altora (prin masajul *Kiatsu*).

Aceste rezultate pot fi explicate astfel:

a) *Ki*-ul îmbunătățește *comportarea corpului*; cu ajutorul lui se obține o stare de relaxare și deschidere mentală, care permite realizarea unor legături între: mâini – picioare; șolduri – mâini; și altele, cu un consum minim de efort și contracții musculare. Relaxarea permite utilizarea forței "întregului corp" și păstrarea legături dintre mâini și Centrul corpului (*Hara*). Creșterea stabilității și a forței se bazează pe această regulă corporală.

b) *Ki*-ul ajută la *concentrarea atenției*: această regulă de acțiune mentală se aplică atât practicantului, cât și adversarilor săi. O concentrare puternică a voinței și intenției va întări legăturile dintre părțile corpului care participă la o anumită acțiune sau procedeu de luptă, ducând la creșterea randamentului de utilizare a energiei, mărirea forței de reacție și scăderea efortului. Dar concentrarea voinței are efecte și asupra celor din jur: un om mânat de o voință puternică deranjează atenția celorlalți (le scade concentrația) și îi dezechilibrează (mental), îi domină.

Utilizarea *Ki*-ului în relațiile interpersonale se bazează pe senzații subtile, care apar uneori, involuntar: ai încercat vreodată să apuci mâna cuiva și să-l dezechilibrezi fără să forțezi? Ai tras scaunul de sub cineva care tocmai se așeza? Ai încercat să săruți gura unei fete, nimerind însă pe obraz, pentru că ea și-a rotit capul în ultima clipă? Ai jucat "friptă"? Ai condus un cățel în jurul tău, oferindu-i o momeală la care nu-l lăsa să ajungă, dar i-o țineai astfel că era mereu gata s-o apuce? Ai ținut de mână un copilăș care voia să scape, să fugă?

Folosirea *Ki*-ului nu înseamnă o forță mai mare, ci mai degrabă ascuțirea unei senzații. Numeroase idei și acțiuni din *Aikido pentru corp* pot fi realizate practic fie *greșit*, folosind mușchii, fie *corect*, fără forță, relaxat – folosind *Ki*-ul așa cum se arată în continuare. Câteva exemple sugestive:

- primirea loviturii: *greșit*, prin blocaj, ciocnire – sau, avantajos, prin preluarea *Ki*-ului adversarului;
- dezechilibrarea partenerului: prin tragere, smucituri – sau, prin extensia *Ki*-ului;
- eliberarea din apucare: prin forțare, smulgere – sau, prin extensia *Ki*-ului.

8.3. Unificarea corpului cu mintea

Oamenii se preocupă să *aibă* – în loc de a *fi*. Singura lor salvare ar fi căutarea drumului spre lumea absolută care există dincolo de cea relativă, prin înțelegerea teoriei *Ki*-ului.

Oamenii au tendința să creadă că lumea *relativă* din jur este singura existentă, uitând că există și lumea *absolută* - pe care n-o putem simți. Astăzi, omenirea se poticnește din cauza înclinației preponderente către lumea aparentă, relativă.

Problema oamenilor este că au devenit sclavii minții, sclavii propriilor gânduri. De mici, copiii învață să gândească înainte de a acționa, la școală și la lucru regula este întărită - până le intră oamenilor în reflex. Așa se face că orice acțiune - a fost mai întâi un gând. Dar gândurile sunt uneori greșite – la fel și faptele născute din ele.

Aikido ne învață să gândim corect, adică să ne concentrăm atenția asupra ceea ce facem; să nu ne zboare mintea în toate părțile. Deoarece tehnica de înșușit e complicată, elevul e obligat să se concentreze, să-și extindă *Ki*-ul, așa că nu mai are timp să gândească la altceva.

Pe măsură ce te antrenezi mai mult, înveți să *NU gândești* – ci să *faci*.

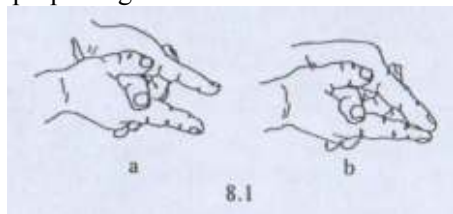
8.3.1. Puterea minții

Multe aspecte din domeniul psihosomaticii nu sunt cunoscute suficient de știință. Se știe că mintea poate conduce corpul, prin intermediul voinței – însă și corpul poate schimba gândurile. Funcționarea corpului poate fi dirijată cu ajutorul respirației sau cu ajutorul minții. Suferința corpului atrage o boală sufletească: de exemplu, o durere de dinți te necăjește, devii nefericit.

De asemenea: “iubirea trece prin burtă”.

Se știe că omul uită suferințele corporale când mintea îi este preocupată cu alte gânduri. De exemplu, sportivii se trezesc după un meci cu vânătăi provocate de lovituri pe care nu le-au simțit în vâltoarea luptei. Așadar spiritul are uneori rolul conducător în duetul corp-minte.

Iată un exercițiu folosit pentru verificarea capacității de concentrare mentală, ce demonstrează supunerea corpului față de minte: împreunați mâinile ca în figura 8.1.a. Degetele arătătoare vor sta depărtate. Priviți-le cu atenție și gândiți-vă că vârful degetelor se apropie, fără însă a contracta în mod conștient vreun mușchi în acest scop: veți constata că așa se întâmplă – figura 8.1.b. Adică, forța spirituală apropie degetele!



Puteți să încercați și cu acțiunea inversă: lipiți degetele, apoi gândiți-vă că ele se depărtează. Dacă vă gândiți cu convingere – degetele se vor depărta “singure”.

8.3.2. Liniștirea minții

Gândurile pot fi agitate sau liniștite. Pentru a stăpâni o situație neprevăzută sau critică, avem nevoie de o minte limpede, clară, calmă cu care să gândim corect și bine. Dar tocmai în situațiile grele, de frică, mintea o ia razna și gândește haotic.

Cum putem calma mintea?

Cât timp omul trăiește, creierul emite continuu unde electromagnetice. Cele cu frecvență mare corespund unei gândiri intense, preocupate, agitate; undele cu frecvență mică – unei gândiri lente, relaxate, liniștite.

Când te gândești că spiritul e agitat și vrei să-l calmezi, undele cerebrale nu pot deveni regulate, oricât de tare ai încerca. Ordinul dat creierului să se calmeze înseamnă un gând nou, creează o nouă undă. Chiar când gândești că nu gândești, că ești calm - gândul acesta generează unde. Nu poți coordona spiritul și corpul dacă deranjezi continuu undele creierului cu noi ordine, sau impulsuri nervoase.

Pentru a liniști mintea, în primul rând trebuie să te calmezi. Numără până la 10, desprinde-te momentan de problemă. Stai, așează-te și respiră comod, relaxează-te. Apoi gândește-te că gândurile tale sunt o undă haotică și liniștește-o, reducându-i amplitudinea și frecvența la jumătate. Repetă acest proces de un număr mare de ori și unda va deveni infinit de calmă. Atenție – să nu reduci niciodată până la zero amplitudinea și frecvența gândurilor. Dacă anulezi complet unda – orice gând dispare: acesta este calmul sau relaxarea totală (*simplă*). În schimb, calmul sau relaxarea *vitală* mai are încă un gând: voința de a conduce *Ki*-ul. Ea nu implică nici o forță - dar are *Ki*. Pentru a intra în starea de calm vital e nevoie să îți totuși spiritul în mișcare.

În această stare mintea este unificată cu corpul.

Cele două feluri de liniște (calm, relaxare) sunt complet diferite – vezi # 8.6.3.

8.3.3. Coordonarea corpului cu mintea

Mintea și corpul omului primitiv funcționau împreună, coordonate, erau unificate, la fel ca la animale. Din cauza evoluției speciei (vezi # 2) și folosirii excesive a rațiunii, oamenii au ajuns să considere că mintea și corpul sunt două entități distincte și separate. Această concepție a avut consecințe dramatice asupra funcționării omului și vieții sale. Dezvoltarea exagerată a minții a dus la sporirea dezbinării celor două capacități, ceea ce l-a făcut pe om mai slab din punct de vedere corporal. Dar slăbiciunea trupească l-a silit pe om să dezvolte și mai mult mintea – pentru a supraviețui. Un cerc vicios!

Chiar dacă practic nu ne dăm ușor seama ce importanță uriașă are coordonarea minții cu corpul pentru viață, pentru orice activitate din oricare domeniu, cel puțin e logic că ar fi bine să existe.

Este cunoscută povestea unei femei bătrâne și plâpânde, a cărei casă a luat foc. Când incendiul s-a întetit, baba disperată a luat pe sus o ladă mare, plină cu cele mai valoroase lucruri ale ei, și a scos-o afară din casă.

După ce focul a fost stins, bătrâna a încercat să readucă lada înapoi în casă, dar nu a mai reușit nici măcar s-o urnească din loc.

De groaza focului bătrâna a reușit fără să vrea să-și coordoneze mintea cu corpul și să-și folosească adevărata ei putere. După trecerea pericolului, lipsa stimulentei a dus la pierderea coordonării, iar „slăbiciunea” i s-a reîntors.

Aproape toată lumea a auzit sau a trecut prin asemenea situații limită: un copil din București a căzut de la etajul 10 dar a fost prins în brațe și salvat de o trecătoare (!). Sau, întâmplări de pe front: soldații excitați de pericol, de luptă, sunt nesimțitori la răni, sau imuni la diferite boli: acasă la ei s-ar îmbolnăvi grav dacă ar bea apă tot atât de murdară ca pe front.

Sau, alergătorii de maraton: când se apropie de sosire parcă zboară; ajung aproape de unificarea spiritului cu corpul, deoarece fără să vrea extind *Ki*-ul spre linia de

sosire. Motivația le dispare imediat ce termină cursa, atunci ei opresc extensia *Ki*-ului, spiritul și corpul se separă - iar atleții se prăbușesc.

Noi putem să folosim adevărata noastră forță, adică puterea *Ki*-ului, doar atunci când – conștient sau inconștient - unificăm mintea cu corpul.

Așa că, cine vrea să trăiască o viață plină de satisfacții, să devină una cu *Ki*-ul Universului, va căuta să-și unifice mintea și corpul. Aceasta e o condiție vitală, la fel ca fundația pentru o clădire sau ca rădăcinile pentru copac. Un turn înalt poate fi construit doar pe o fundație solidă, iar un stejar înalt și stufos se bazează pe rădăcini zdravene. Puterea adevărată a omului este dată de *îmbinarea* forței sale corporale cu cea spirituală.

Există o mare diferență între minte și corp. Mintea nu are culoare, nu are formă, nu are contur. Corpul este pipăibil, are dimensiuni. Pe fiecare le coordonăm separat.

Cum să le îmbinăm?

Deși oamenii le consideră separate, atât mintea cât și corpul se trag din *Ki*-ul Universului și până la urmă sunt două fețe ale aceleiași monezi. Și totuși, foarte puțini oameni reușesc să le coordoneze. Alții nu le pot îmbina pentru că n-au încredere în propriile forțe, nici măcar nu încearcă. În calea coordonării mai stau și alte piedeci mentale: teamă, vinovăție etc.

Nu este ușor să îmbini corpul cu mintea pentru a le face să funcționeze armonios împreună. Dacă însă te convingi singur că *se poate*, nu-ți va fi greu să realizezi coordonarea respectivă în *Dojo* și, ulterior, în viața de zi cu zi.

Pentru a le reunifica, se folosește tot mintea - cea care a produs schisma: *cui pe cui se scoate*.

8.3.4. Unificarea cu ajutorul celor 4 Reguli de coordonare

Mulți iluminați au propovăduit pe bună dreptate necesitatea îmbinării minții cu corpul, dar din păcate nu ofereau soluții bune: unii erau preocupați mai mult de minte și nu se pricepeau la corp, alții se pricepeau la corp dar nu la minte. De aceea, coordonarea celor două entități nu se putea realiza în mod științific, adică repetabil, ci doar întâmplător și după multă muncă “fără cap”. S-au imaginat tot felul de metode, fiecare cu un grad mai mare sau mai mic de eficiență. Unii au încercat izolarea în munți și au practicat *Zazen* (meditația *Zen* în *Seiza*) ani în șir, alții s-au retras în mănăstiri, alții au folosit practici ascetice de auto-chinuire a corpului: biciuire, post, marșuri în condiții grele, repetarea la nesfârșit a *mătăniilor* sau prosternării (întinderea completă pe sol, apoi ridicarea în picioare), scăldarea sub o cascadă de apă aproape înghețată etc.

În plus s-a constatat că, deși unificarea corpului cu mintea este greu de realizat în repaus, păstrarea coordonării în mișcare sau în viața normală este și mai grea. De aceea călugării *Zen* insistă asupra necesității și importanței antrenamentului suplimentar *după* realizarea trezirii spirituale în repaus, după trăirea senzației de iluminare (*Satori* – vezi # 9.7/6).

Viața modernă nu mai permite însă utilizarea unor metode empirice, lente, nesigure, cum ar fi șederea timp de mulți ani în *Seiza*, în munți. Lumea se grăbește.

Purtat de valul progresului, aproximativ în 1955 maestrul Koichi Tohei, unul din cei mai buni elevi ai lui *O Sensei*, a propus o metodă de coordonare logică, clară, eficientă și relativ rapidă. Ea se bazează în primul rând pe Aikido, dar înglobează și aspecte preluate din alte metode empirice (*Qigong* etc.). Fiind foarte accesibilă (*user-friendly*), a avut un mare succes.

Baza metodei *Shin Shin Toitsu Aikido* (vezi # 10.2.2) a lui Tohei sunt **cele 4 Principii de unificare** (sau **Reguli de coordonare**) a corpului cu mintea:

- **1. Liniștește-te și concentrează-ți atenția asupra Punctului Central (Hara); Fii conștient de Hara; Concentrează-te asupra Centrului.**
- **2. Relaxează-te complet; Destinde mușchii încordați fără motiv.**
- **3. Coboară greutatea; Lasă greutatea fiecărei părți a corpului să stea natural, în partea de jos; Ia o postură care să asigure legăturile corecte între componentele corpului.**
- **4. Extinde Ki-ul (mintea); Concentrează-ți atenția asupra ce faci.**

Fiind vorba despre precizarea unor senzații, regulile nu sunt ușor de formulat. Am dat mai multe exprimări echivalente, la fel de bune; fiecare o va alege pe cea care i se pare mai sugestivă și eficientă pentru memorizare. Până la urmă nu cuvintele, ci faptele contează: singurul folos real de pe urma acestor idei se obține numai prin aplicarea lor consecventă în cadrul antrenamentelor.

Dacă respecți **Regulile** și le aplici simultan, mintea și corpul funcționează ca un TOT, ca roțile unui automobil. Dacă nu le respecți pe toate 4 deodată, dispare brusc orice coordonare. **Regulile** nr. 1 și nr. 4 privesc mai mult activitatea mentală, celelalte două se referă mai mult la comportarea corpului. Deși par diferite, ele exprimă aceiași idei. Diferențierea regulilor are un scop pedagogic - întrucât ar fi mult mai greu de învățat deodată o singură Regulă globală.

Știrea bună e că cine înțelege și însușește una din ele, le însușește automat și pe celelalte trei. Așa că de fapt nu e nevoie să respecți decât una din Reguli, oricare – și atunci celelalte se îndeplinesc de la sine.

Regulile pot ajuta orice om să-și unifice spiritul și corpul nu numai în *Dojo*, ci și în viața de toate zilele.

Oamenii obișnuiți nu cunosc și nu exersează aceste **Reguli de unificare**. De aceea, la apariția unei surprize: conflict, calamitate etc., un om nepregătit se sperie, se încordează fără să vrea. În felul acesta el încalcă toate **Regulile** de coordonare, devenind instabil și vulnerabil.

8.4. Transferul cunoștințelor despre *Ki*

La fel ca electricitatea, *Ki*-ul este invizibil și poate fi sesizat doar când curge, prin contactul cu altă ființă. Poate fi asemuit cu un șuvoi de apă (vezi # 8.6.5). Așa că degeaba se vorbește despre *Ki*, căci se referă la subconștient și nu poate fi observat cu mintea rațională. De aceea predarea cunoștințelor despre *Ki* este dificilă, întrucât simplul schimb de informații nu este suficient. Învățarea respectivă se bazează pe o transmisie (bioenergetică?) directă de la profesor la elev, de la om la om, mai abilitat decât învățătura pentru corp (procedee, *Kata* etc.).

Nu se poate preda *Ki*-ul ca atare, pentru că nu-l putem explica, nici simți. Se poate însă preda metoda de dezvoltarea *Ki*-ului. Folosirea *Ki*-ului se învață cu mintea, folosind metoda vizualizării (# 9.9), conform principiului „*forma determină fondul*”.

Pentru a studia *Ki*-ul e nevoie:

- Să relaxăm corpul, să-l deschidem spre lumea înconjurătoare și să realizăm legăturile optime între diversele părți ale corpului pentru situația respectivă;
- Să dezvoltăm, să întărim și concentrăm atenția și voința;
- Să combinăm într-un mod potrivit cele două aspecte de mai sus.

Studiul se poate face fie sub forma unor exerciții specifice pentru *Ki*, fie prin înglobarea în cadrul antrenamentului normal de Aikido a ideilor și senzațiilor căpătate prin exercițiile specifice dezvoltării *Ki*-ului.

Exercițiile pentru *Ki* se practică fie în cadrul unor antrenamente speciale, dedicate, fie ca o parte specială în cadrul antrenamentelor obișnuite. În școala de *Ki Aikido* se țin antrenamente alternative, succesiv unul axat pe *Ki* și celălalt pe procedee de luptă. Studierea *Ki*-ului fără a face în paralel și efort fizic, a transpira, este o greșeală la fel de mare ca și aceea de a nu face deloc Aikido.

În lecțiile sau antrenamentele specializate pe dezvoltarea *Ki*-ului se studiază următoarele:

1. *Unificarea corpului cu mintea*: cele 4 Reguli și exercițiile respective.
2. *Meditația Ki*: pentru o mai bună stăpânire a *Centrului corpului (Hara)*, dar și a unității dintre calm, acțiune și *Ki*.
3. *Respirația cu Ki*: conform *Regulilor de unificare* corpului cu mintea, ea ajută elevul să ducă o viață sănătoasă.
4. *Exercițiile cu Ki*: pentru păstrarea calmului în timpul acțiunii (luptei) și însușirea coordonării corpului cu mintea în cursul vieții normale.
5. *Masaajul cu Ki*: o metodă de vindecarea bolilor prin transferul bioenergiei de la un om sănătos la cel suferind, până când acesta se întărește și poate să-și poarte singur de grijă.

În antrenamentul specializat de tehnică Aikido se încearcă transferul calmului și unificării, deja însușite de elev pentru situația statică, la alte condiții, mai grele: cu mișcare, stres (atacuri etc.). Studiul constă în repetarea aceluiași procedee și

exerciții de luptă care se folosesc și la alte școli de Aikido, dar executate în conformitate cu cele 4 *Reguli de coordonare*. Practica urmărește în primul rând învățarea îndemânării de a influența mintea adversarului și numai în al doilea rând capacitatea de efort sau de luptă. Ideea de bază este că e nevoie să te controlezi pe tine mai înainte de a-l putea doborî pe adversar, adică să reușești să impui minții tale și corpului tău "să joace cum le cânti tu", să facă ce vrei tu - nu ce vor ele.

Deși *Regulile de coordonare* par simple, ele nu se concretizează și nu se rețin de la sine, fără o preocupare dirijată și multă răbdare. Este foarte important ca elevul să fie convins de necesitatea repetării cât mai frecvente a celor 4 reguli - *oricând și oriunde*, în *Dojo* și în afara lui.

Aceleași reguli se regăsesc și în *Taijiquan*-ul (Boxul perfecțiunii) chinezesc, pe care îl consider cel mai bun sport complementar sau ajutător pentru Aikido.

De altfel, eu fac Aikido ca *Taijiquan* și *Taijiquan* la fel ca Aikido.

Pentru studiul *Ki*-ului e nevoie de o muncă intelectuală intensă, folosind imaginația pentru a vedea cu "ochiul minții" diverse imagini – vezi # 9.9.

Studiul *Ki* se structurează în etape:

8.5 Prima etapă: înțelegerea *Ki*-ului

Ki-ul în mișcare poate fi sesizat după o perioadă de antrenamente specifice, cum sunt cele descrise în continuare. Totuși, nu orice om poate sesiza *Ki*-ul. Statisticile arată (vezi "clopotul" lui Gauss) că 10 % dintre oameni au capacități extrasenzoriale și simt foarte bine *Ki*-ul, cam 40 % au talent și simt bine *Ki*-ul, 40 % sunt "normali", adică simt puțin *Ki*-ul iar 10 % nu-l simt deloc. Exersarea – și valorificarea *Ki*-ului depinde însă mai puțin de talent, dar foarte mult de încredere în foloasele lui, voință și mai ales „kilometraj” pe *Tatami*.

8.5.1. Liniștirea minții (*Mokuso*)

Meditația *Mokuso* se face în cadrul salutului colectiv, ceremonial, la începutul și sfârșitul fiecărei lecții. Se stă în *Seiza* și se alungă orice gând. Acest exercițiu servește pe de o parte să ne regăsim pe noi înșine, iar pe de altă parte să ne liniștim, pentru a nu lăsa să intre în *Dojo* stresul și agitația lumii de afară.

La fel, reculegerea de la *sfârșitul lecției* va fi un bun prilej de dezmeticire din beatitudinea antrenamentului și de reamintire a celor trăite și învățate.

Tăcerea și nemișcarea curăță mintea și o întăresc. Relaxarea și concentrarea centrează individul spre Centru (*Hara*).

În *Pateric* se povestește că un pelerin a cerut "cuvânt de folos" unui pustnic, dar acesta a tăcut mai departe, imperturbabil. Pelerinul a insistat, fără succes:

ascetul continua să tacă, privind undeva în gol. Pelerinul a așteptat vreun ceas, după care exasperat a întrebat: "de ce nu vrei să-mi dai cuvânt de învățătură?".

În fine, pustnicul a răspuns: "Dacă n-ai învățat nimic din liniștea mea, ce-ai putea învăța din vorbe?".

Când voia să mediteze, un călugăr Zen se așeza în fața unei stânci și spunea: "acum voi aștepta ca această stâncă să crească un pic".

Mokuso înseamnă să nu te gândești la nimic. Dar nu e ușor să faci așa ceva, să stăpânești deodată toată vâlmășeala de gânduri care trec fără voie prin cap oricărui om, de aceea se începe cu meditația.

8.5.2. Meditația Ki (*Ki no Seiza ho*).

Meditația este un exercițiu de restrângerea gândurilor (de obicei multe, involuntare, haotice) și focalizarea gândirii (de dorit imediat după apariția intenției) asupra unui singur subiect, de exemplu concentrarea asupra unui obiect – un măr; flacăra unei lumânări etc., sau numărarea respirațiilor până la 10, după care se reia de la 1 la 10 ș.a.m.d. Același rol îl au și *Koan*-urile, și *Mantrele*. Efectul fiziologic general al exercițiului este foarte util oricui, dar specialiștii ajung la performanțe spectaculoase, ce par spectatorilor adevărate minuni. Astfel, călugării tibetani meditează până își pot încălzi corpul dezbrăcat în aer liber, pe un ger puternic, sau topesc ghiața din jur, sau usucă un cearceaf ud. Alții pot alerga câteva zile fără să mănânce nici să bea.

Coordonarea corpului cu mintea poate fi obținută prin diverse metode. Meditația cu *Ki* preconizată de maestrul Koichi Tohei și descrisă în continuare, este o variantă dintre cele mai eficiente. Din păcate, cuvântul "meditație" sugerează în cultura occidentală o ședere inactivă, un fel de zacere foarte atractivă pentru leneși. La noi „meditația” este prost înțeleasă, practicându-se numai aspectul formal. Unii speră că astfel ar putea ajunge la Adevăr sau la puteri speciale doar șezând liniștit și așteptând "să le pice para mălăiață". Dar poți sta mult și bine în *Seiza* fără să obții ceva: numai dacă stai cu *corpul și mintea coordonate* poți obține Puterea interioară, sau Iluminarea (vezi # 9.7/6). Coordonarea corpului cu mintea este dificil de realizat chiar pentru o clipă, însă e și mai grea menținerea acestei stări un timp mai lung.

Șederea în nemișcare, dar cu respectarea celor 4 Reguli de unificare se numește *Ki no Seiza ho* - Meditația cu *Ki*. Cum se practică?

► A. Meditația asupra infinitului mic (*Ki no Toitsu ho*)

1. Aspectul *corporal*: așează-te corect în *Seiza* (vezi figura 8.2). Adică: în genunchi, cu degetul gros al labei stângi peste degetul gros al labei drepte, cu călcăiele depărtate, cu genunchii depărtați cât lățimea a doi pumni, cu spinarea dreaptă și verticală (spinarea ține de la noadă până la creștetul capului), cu palmele pe coapse, tot corpul relaxat (atenție la umeri, abdomen, spinare, brațe, coapse), cu

vârful limbii ușor lipit de cerul gurii, respirând ușor pe nas (inspirația mai scurtă, expirația mai lungă, fără întreruperi), privind cu ochii întredeschiși un punct în față, la vreo 1,5-2 m. pe saltea.

Apoi, componenta *mentală* a șederii: gândește-te și aplică oricare din *cele 4 Reguli de coordonare*, fără a te mai gândi la altceva.

După ce realizezi în bune condiții cele două componente ale șederii și ești în stare să păstrezi această stare măcar 5-10 minute (pentru a ajunge la acest nivel e necesar să repeți zilnic cel puțin 2-3 săptămâni), poți trece la *partea 2-a* a exercițiului:



2. Aspectul *corporal*: identic cu cel pentru partea întâia. Exercițiul *mental*: la inspirație (îți închipui că) aspiri energia Universului prin creștetul capului și o conduci prin corp în *Hara* sau *Tanden* (abdomenul tău) unde se adună sub forma unei sfere mari. În continuare, la fiecare inspirație vei concentra sfera de energie din *Hara*, micșorându-i diametrul. La fiecare inspirație comprimă sfera - de exemplu cât un măr, cât jumătate de măr, cât o piersică. La următoarea inspirație - ajunge cât o nucă. Și așa mai departe – o tot comprimi în continuare cu atenția încordată, reducând mereu dimensiunea sferei plină cu energia (*Ki*-ul) înconjurătoare, aspirată prin cap. O variantă ar fi ca la fiecare inspirație să reduci la jumătate diametrul sferei, fără a ajunge vreodată la zero. La limită (după 20-100 inspirații, sau aproximativ 10-15 minute) vei avea impresia ca sfera Universului a ajuns cât o gămălie, sau cât un vârf de ac, ba chiar mai mică, aproape că nu o mai simți și nu o mai poți controla. Sarcina e să mergi cât de departe poți cu micșorarea - fără însă a pierde controlul asupra sferei respective.

Centrul sferei e în punctul *Seika-no-Itten* sau *Seika no Tanden* (Centrul Harei, sau Centrul tău), aflat cam la 3-5 cm sub ombilic și 2-5 cm în interiorul abdomenului (figura 7.1). Cifrele indicate sunt orientative, fiecare om trebuie să-și descopere *punctul său Central* prin studiu individual conștiincios. Este relativ ușor să-ți concentrezi atenția asupra unui loc clar și evident cum ar fi ombilicul, însă mult mai greu să urmărești punctul *Seika no Itten (Tanden)*, în care nu se află nici un semn vizibil sau pipăibil. Când sfera ajunge să fie prea mică și nu mai poate fi închipuită, devine chiar **Punctul Central**. Acest punct n-are un diametru stabilit și poate fi comprimat la infinit.

Gândește-te că ești centrul Universului, adică al unei sfere uriașe cu raza fără sfârșit, cu masa infinită. Este infinită la stânga ta, la dreapta, în sus și în jos. Dacă faci un pas la dreapta, Universul rămâne tot infinit, nu se scurtează cu un pas, nu te apropii cu un pas de marginea lui. Închipuie-ți deci că oriunde ai sta, ești totdeauna în centrul acelei sfere infinite. Comprimă în minte această sferă (Universul) la jumătate, la fiecare inspirație. Ceva care există poate fi înjumătățit. Chiar dacă este micșorat la nesfârșit prin înjumătățire, nu va deveni zero vreodată. Deci, comprimă cât poți de mult să urmărești cu mintea **Punctul central** din abdomen. Continuă să îți **Punctul** în gând și lasă-l așa cum este. În acest moment ai devenit una cu Universul.

Chiar când *Punctul central* devine atât de mic încât de-abia îl mai poți urmări, continuă să comprimi. Dacă îl pierzi - nu o lua de la început, revino doar la mărimea la care ai întrerupt și continuă să te concentrezi. Mintea se calmează, dar încă funcționează bine: o oscilație cu amplitudine redusă continuă să existe. Acesta este calmul *vital*, fără inerție dar cu putere infinită.

Dacă oscilația se oprește, îi dispare orice putere. Acesta este calmul *mort*.

Cele două feluri de relaxare sunt complet diferite, chiar opuse. Când atenția se concentrează asupra *Punctului central*, undele electromagnetice ale creierului devin infinit de calme. În această stare mintea reflectă totul cu claritate și exactitate.

Când ești una cu Universul, devii imobil ca o stâncă. La aceasta se referă vechiul *Koan Zen*: "Gândește ceva ce nu poate fi gândit". Dacă reușești să comprimi *Punctul central* la o dimensiune atât de mică încât să nu mai poată fi imaginat, spiritul tău devine infinit de calm.

Dacă însă lași spiritul să alunece, sau pierzi concentrarea și apar gânduri fugitive, redevii slab și poți cădea pe spate la cea mai slabă atingere.

► B. Meditația asupra infinitului mare (*Ki no Kakudai ho*):

Partea întâia a exercițiului: identică cu *Ki no Toitsu ho*.

După ce realizezi *șederea* corectă (*Seiza*), poți trece la partea a doua a exercițiului - *munca mintală*: la inspirație (îți închipui că) aspiri aerul din jur, sau energia Universului, prin creștetul capului și-l conduci prin corp în *Hara*. Universul e uriaș, infinit - dar tu îl concentrezi în *Hara* până când devine o sferă mică cât un vârf sau gămălie de ac. Centrul sferei e în *Seika-no-Itten* (Centrul *Harei*, sau Centrul tău). La următoarea inspirație mărești sfera - de exemplu îi dublezi diametrul. Și tot așa, la fiecare inspirație dublezi diametrul sferei plină cu energie (*Ki*), cu atenția încordată. Sfera, care rămâne mereu cu centrul ei în Centrul tău, crește treptat până devine cât corpul tău, cât camera, cât orașul, cât țara, cât globul pământesc etc. La limită (după 20-100 inspirații, sau aproximativ 10-15 minute) ai impresia că sfera a crescut cât întregul Univers. Sarcina ta e să mărești sfera cât poți de mult în timpul exercițiului - fără a pierde controlul asupra ei: oricât de mare ar fi, să simți că o poți deplasa când îți miști Centrul (cu 1 cm, sau 1 m etc.) în orice direcție.

Rezultatul meditației este atingerea stării de *Fudoshin* (mintea nemișcată - vezi

9.6.10). Pe dinafară, se poate constata concret că cel ce meditează devine extrem de stabil. Când un partener îl verifică printr-o împingere orizontală - nu reușește să-l dărâme sau răstoarne din poziția respectivă (vezi # 8.6.1).

Cele două exerciții de meditație pot fi considerate drept fețele aceleiași monede, ne fiind total diferite. *Ki no Toitsu ho* corespunde regulii nr. 1 - *păstrează Centrul*, iar *Ki no Kakudai ho* - regulii nr. 4 - *extinde și emite Ki-ul*.

► C. Cum se exersează meditația cu *Ki*?

Instructorul stă în fața elevilor așezați în *Seiza* și comandă "*Toitsu ho*". Toată lumea începe să facă exercițiul respectiv, fiecare în ritmul convenabil respirației sale. Când sfera ajunge la dimensiunea minimă pe care o mai poate controla, fiecare elev *reîncepe de la capăt* cu o sferă mare pe care o comprimă. După 2-5 minute instructorul comandă "*Kakudai ho*" și fiecare execută exercițiul respectiv. După 2-5 minute instructorul comandă din nou "*Toitsu ho*". Și tot așa în continuare, alternând cele două exerciții, vreme de 20-30 de minute. După un timp elevii vor simți că diferența între cele două exerciții se micșorează - chiar dispare; apoi nu-și vor mai simți corpul etc. Se ajunge într-o stare fiziologică specială, pe care fiecare o poate interpreta după mintea sa (de exemplu că devine una cu Universul, respectiv cu *Ki-ul* înconjurător).

Dacă ești singur, când te sature de mărit - treci la micșorarea diametrului mingiei, până o readuci la dimensiunea inițială, în *Seika-no-Itten*.

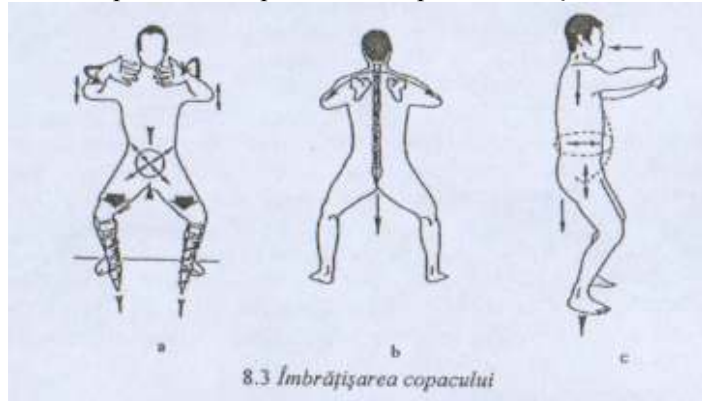
Important e să îți închipui mereu că, oricât de mare ar ajunge sfera, centrul ei rămâne în *Seika-no-Itten-ul* tău, iar dacă îți miști Centrul - se mișcă toată mingea (!), adică toată zona înglobată de sferă. Acesta e un exercițiu foarte bun pentru a ajunge la stăpânirea unei situații - a împrejurimilor, a celor din jur; respectiv de calm, mișcare corectă, centrată, de extensia *Ki-ului* etc.

Meditația - ori căutarea propriului echilibru interior, se poate face nu numai șezând, ci și în picioare sau în mișcare. Orice tehnică din Aikido este de fapt o formă de meditație, dar în mișcare. Orice tehnică de luptă este eficientă numai dacă *Nage* reușește să-și păstreze Centrul și rămâne în centrul acțiunilor sale, adică atât în centrul mișcării ansamblului format de corpurile celor doi parteneri, cât și în centrul activităților mintale a celor doi. A rămâne în Centrul, sau a stăpâni Centrul, înseamnă să controlezi și să determini acțiunea, înseamnă să-l manipulezi pe adversar (*Uke*). Pentru a nu-și pierde stabilitatea din cauza forțelor centrifuge sau centripete, *Nage* e silit să se concentreze asupra *Hara* - or, aceasta este tocmai meditația.

8.5.3. Îmbrățișarea copacului

Este un exercițiu static foarte important, preluat din *Taijiquanul* chinezesc (boxul suprem, al perfecțiunii).

1. Partea corporală – stai în picioare, cu trunchiul cât mai drept și vertical, cu ochii întredeschiși și privirea orizontală dar nefocalizată asupra vreunui punct, cu brațele întinse înainte și formând un cerc aproximativ orizontal, cu tălpile paralele și depărtate aproximativ la lățimea umerilor, cu genunchii îndoiți și duși deasupra tălpilor. Tot corpul – atenție: *tot!* – să fie ca un ansamblu, ca un bloc cât mai relaxat; evident, cu excepția mușchilor absolut necesari pentru păstrarea acestei poziții. Ansamblul posturii face impresia că elevul ar îmbrățișa un trunchi de copac (cilindru) gros, de care lipește brațele, palmele, pieptul, abdomenul, interiorul coapselor, genunchii, gleznelor – vezi figura 8.3. Dacă brațele sunt într-adevăr relaxate ele vor atârna de umeri și de niște tendoane de deasupra omoplaților fără nici un mușchi încordat în zona umerilor (figura 8.3.b). În plus, coatele relaxate sunt coborâte și vor sta deasupra genunchilor. Coloana vertebrală este întinsă – între capul, care pare tras spre Cer, și noada trasă spre Pământ.



8.3 Îmbrățișarea copacului

Relaxarea trunchiului se poate verifica prin pipăirea umerilor, pieptului, abdomenului, spatelui, feselor - care trebuie să fie moi. Respirația este continuă, uniformă, naturală. Nimic nu se forțează.



2. Partea mentală

A. Verificarea ciclică și permanentă cu "ochiul minții" (nu cu privirea) a corectitudinii posturii: relaxarea; verticalitatea trunchiului; poziția (brațelor, coatelor, genunchilor). Un ciclu de verificare începe de la tălpi și parcurge continuu, fără salturi, tot corpul, inclusiv membrele, până la creștetul capului. Ciclurile se repetă mereu – la începători des, mai rar la avansați.

B. Constatarea senzațiilor care apar în corp și învingerea tendinței de renunțare sau întrerupere a exercițiului.

C. Eventual, după ce exercițiul poate fi susținut fără pauze mai mult de 3 minute, meditație *Ki* (vezi # 8.5.2).

3. Durata – se începe cu un minut zilnic, se lungește treptat până la 3 minute de două ori pe zi. Experții pot sta așa până la o oră.

4. Variante:

A. Șederea pe vârful picioarelor - celelalte reguli descrise mai înainte la exercițiul de bază se păstrează identice (varianta lui Inaba Sensei/ Whelan Sensei).

B. Îmbrățișarea copacului stând cu toată greutatea corpului pe un singur picior, iar celălalt, descărcat, atinge ușor solul cu vârful labei, gamba atârând *relaxată* de genunchiul ridicat (vezi figura 8.4).

5. Important – se exersează zilnic timp de cel puțin 6 luni.



8.5.4. În rădăcinarea

Este un exercițiu static preluat din *Qigong*-ul chinezesc.

1. Partea corporală – stai în picioare cu trunchiul drept și vertical. Brațele atârnată relaxate, genunchii sunt ușor îndoiți – vezi figura 8.5. Restul pozițiilor și condițiilor sunt identice cu cele descrise la # 8.5.3.

2. Partea mentală

A. La începători – verificarea ciclică a corectitudinii posturii (vezi # 8.5.2).

B. Inchipuie și vizualizează niște rădăcini care "ți-au crescut" din tălpi, ca urmare a voinței, și fixează corpul de sol. Cele două rădăcini sunt mari, stufoase, bine și adânc înfipite în sol (indiferent că stai pe sol, planșeu, gheață etc.). Din cauza rădăcinilor, corpul tău nu poate fi clintit sau ridicat de la sol. Urmărește cu "ochiul minții" cât sunt de solide, mari, imposibil de smuls.

3. Durata – zilnic 10-15 cicluri de câte 30 de secunde în rădăcinare + 10 secunde pauză. Durata în rădăcinării va crește treptat până la 3 minute (reducând numărul de reprize).

4. Variante – în rădăcinarea în alte posturi: ca la # 8.5.3. (exercițiul de bază și varianta stând într-un picior); în *Kamae*, *Seiza* etc.

5. Important – se exersează zilnic timp de cel puțin 6 luni.

8.5.5. Exerciții de respirație (*Kokyu Undo*)

Respirația este una din interfețele importante între corp și suflet. Omul poate trăi până la 30 de zile fără hrană, 3-5 zile fără apă, dar numai 5 minute fără să respire. Dacă mai e și enervat, ritmul respirației crește; când omul se simte bine și împăcat, respirația este liniștită și uniformă. Spaima îți taie respirația și încremenești, printr-o reacție de blocaj. Toate mișcările temperamentale, adică reacțiile sufletești, se reflectă în desfășurarea respirației (ritm, volum). Pe de altă parte, activitatea

corporală influențează și ea respirația. Există deci o oscilație alternantă a influențelor psihice cu cele somatice (corporale).

Actorii se pricep să valorifice aceste interacțiuni reciproce, aducându-și corpul în starea de tensiune cerută de rol, cu ajutorul respirației. Aceasta dovedește că într-o oarecare măsură putem să controlăm corpul cu ajutorul respirației, și întrucât respirația conduce și *Ki*-ul, înseamnă că-l putem dirija și pe el.

Respirația influențează puternic, în ambele sensuri, nu numai alimentarea cu oxigen a țesuturilor din tot corpul, ci și eliminarea deșeurilor metabolice (în special bioxidul de carbon), precum și dispoziția psihică, creativitatea intelectuală, tonusul, relaxarea, eliminarea bilei (digestia grăsimilor), funcționarea splinei și unor glande cu secreție internă, gradul de oboseală. Se știe că orice fel de activitate aerobă (însoțită de respirație, cu aport de oxigen) dezvoltă capacitatea vitală.

Frecvența obișnuită a respirației este de 16 ori pe minut, fiecare ciclu (respirație) implicând un debit de aer ce variază de la aproximativ 6 litri/minut (în starea de repaus, sedentarism) până la 125-175 litri/minut (în starea de efort mare).

Sedentarismul provoacă superficializarea respirației. Respirația insuficientă și superficială a omului sedentar provoacă apatie, lăncezeală, lipsă de tonus. Sistemul nervos este un mare consumator de oxigen, neuronii având nevoie de o cantitate de oxigen de 20 de ori mai mare decât celulele musculare.

După vârsta de 40 de ani capacitate vitală – adică volumul de aer pe care-l poate inspira o persoană (max. 5,5 l) – descreește, elasticitatea plămânilor scade, ceea ce duce la o înrăutățire a alimentării corpului cu oxigen. Corespunzător scade și capacitatea de efort a corpului. O persoană de 70 de ani care nu face mișcare poate dezvolta mai puțin de jumătate din energia pe care o degajă un tânăr de 20 de ani. Dacă în plus, corpul este atacat și de tutun, alcool, obezitate și stres – chiar capacitatea de 50% rămâne o dorință iluzorie.

În toate Artele marțiale apare ideea avantajului tactic de a menține o respirație proprie corectă și de a manipula (deregla) respirația adversarului, pentru a câștiga lupta. Experții în Arte marțiale sunt în stare să "fure" respirația adversarului, sau să-l facă să și-o întrerupă. În felul acesta adversarul își pierde concentrarea, atenția și simțul distanței și, ca urmare, se dezechilibrează mental și corporal.

De aceea, modul în care poți controla propria respirație trebuie învățat de la începutul uceniciei Aikido. Pe măsură ce avansezi și începi să sesizezi mai bine ritmul și viteza acțiunilor, vei descoperi că respirația le unește pe toate. În orice exercițiu sau *Kata* apare și problema respirației corecte, chiar dacă unii instructori nu explică aspectul acesta.

Respirația dirijează curgerea *Ki*-ului: la inspirație preluăm *Ki*-ul din mediul înconjurător și de la partener, la expirație *Ki*-ul este emis spre exterior, într-un jet concentrat și bine ținut spre adversar. Să analizăm: adversarul mă lovește și, pentru a da forță loviturii, *expiră*. Simultan, eu îi preiau lovitura, dirijând-o pe un cerc pentru a o slăbi și pentru a-l dezechilibra pe agresor; dar totodată *inspir*. După ce pumnul sau laba sa ajung la capătul cursei, pentru a putea ataca sau a acționa din

nou el are nevoie să inspire. În schimb, exact acum când el a slăbit, eu sunt încărcat cu energie și pot acționa.

Tactica influențării respirației adversarului este veche de când lumea: era folosită de exemplu și de vânătorii din epoca de piatră. La bipezi respirația este aproape independentă de ritmul alergării – în schimb foarte dependentă, chiar legată obligatoriu la patrupele. De exemplu, un cal se poate mișca eficient numai în anumite ritmuri de mers. Se știe că un călăreț nepriceput își obosește calul mult mai repede decât altul priceput. Pe de altă parte, oamenii pot accelera rapid și pot alerga vreme îndelungată la orice viteză fără a suferi schimbări mari în randamentul aerobic. Omul este *singurul mamifer* care poate întrece majoritatea patrupelelor (de exemplu cai) pe distanțe scurte (sprinturi pe 30 m) și alerga fără pauze peste 85 km.

Vânătorii preistorici acționau în grup, schimbându-se pe rând pentru a goni câteva ore un animal mai mare (antilopă, zebra etc.) până acesta cădea mort de oboseală - când se puteau apropia de el spre a-l termina.

Când folosește o armă albă - omul devine și el un fel de patrupele, silit să-și coordoneze respirația cu mișcările corpului. În această situație el folosește simultan și partea de sus și cea de jos a corpului, așa că respirația și capacitatea sa aerobică devin dependente de ritmul mișcărilor. Ritmul poate fi însă eficient sau ineficient, poate fi influențat, iar oboseala apare inevitabil, este doar o chestie de timp.

Dintre toate aspectele interne ale Artelor marțiale, exercițiile de respirație sunt probabil cele mai puțin repetate la antrenamentele obișnuite. Respirația nu e un exercițiu pe care să-l faci 5 sau 10 sau 20 de minute, când îți aduci aminte, ci o funcție vitală pe care, vrei – nu vrei, o faci 24 de ore pe zi. Unii specialiști consideră că respirația ar fi cea mai importantă parte a Aikido, iar exersarea ei specifică mai puțin de una-două ore zilnic ar demonstra nepriceperea sau neseriozitatea elevului. Indiferent de durata pe care tu o consideri necesară sau corectă, e clar că acest exercițiu nu se va desfășura pe saltea. Este evidentă și absolut necesară repetarea exercițiilor de respirație (mult mai folositoare decât respirația normală) oricând: în *Dojo*, acasă, pe stradă, la serviciu.

Ele au în comun următoarele caracteristici: conștientizarea respirației, vizualizarea circulației curentului de aer în corp; respirația (mai) adâncă și completă; respirația corectă: inspirația numai pe nas, controlul mușchilor care produc respirația - în special ai *diafragmei*, controlul vitezei, ritmului, volumului, duratei fazelor (inspirație; expirație; apnee) și altele.

Exercițiile de respirație pot fi individuale sau cu partener.

► **Respirația cu Ki** (vezi figura 8.6.a-e): din *Seiza*, cu ochii întredeschiși, cu gura întredeschisă, expiră liniștit și uniform vreo 10 secunde un jet de aer orientat spre un punct mai depărtat, emițând sunetul *Haahh...* sonor. La sfârșitul expirației apleacă trunchiul (figura 8.6.c) menținut cât mai drept (înclinarea se face numai din solduri), eliminând în felul acesta și aerul rezidual din plămâni. După golirea plămânilor stai nemișcat 1-2 sec. (*apnee*), apoi începe o inspirație lentă pe nas, spre sfârșitul căreia ridici trunchiul spre verticală. După ce tot corpul se umple cu aer

(terminarea inspirației), se reține aerul în piept 1-2 sec. (*apnee*) și se calmează *Hara* prin concentrare în *Seika-no Itten*. În continuare se repetă expirația, respectiv ciclul respirator – ca mai înainte. Durata expirației va fi de 1,5-2 ori mai lungă decât a inspirației. Treptat se va lungi ciclul respirator, până ce inspirația ajunge la 20-25 secunde.

Exercițiul este mult mai ușor de făcut decât pare din descriere. El este foarte folositor oricui îl repetă aproximativ 15 minute *zilnic*. În timpul respirației se poate face și meditația *Ki* (# 8.5.2), adică: înjumătățirea sferei de *Ki* din *Hara*.



Prin efectele sale, respirația cu *Ki* este un adevărat elixir al vieții: dilată vasele capilare, stimulează aportul de oxigen spre țesuturi, întărește energia vitală și vindecă multe boli (de ficat, rinichi, circulație sangvină, diabet, hipertensiune arterială și altele). Inspirația adâncă, urmărind „cu ochii minții” umplerea completă a plămânilor, previne și stagnarea alveolelor superioare, cele unde pornește apariția TBC-ului, din cauza insuficienței oxigenări.

Iată câteva **exerciții de respirație cu partener**:

1. Elevul se întinde pe spate, lângă el partenerul stă în *Seiza*, cu fața spre elev. Partenerul pune mâinile pe cel lungit: una pe *Hara* și cealaltă pe partea de sus a pieptului. Apoi elevul își umflă și dezumflă încet *Hara*. După a 3-a respirație, partenerul își folosește ambele mâini ca să-i scuture partenerului corpul, înainte și înapoi, pentru a-l decontracta.

Ciclul de 3 respirații + o decontractare se repetă de aproximativ 10 ori, apoi rolurile se schimbă.

2. Înainte de a expira, elevul întins pe spate își umple partea de sus a pieptului, apoi abdomenul inferior; după 3 respirații urmează scuturatul; ciclul se repetă de 10 ori; se schimbă rolurile.

3. Elevul întins pe spate își umflă abdomenul inferior ca o primă respirație, apoi reține aerul pe durata a două respirații; apoi scuturare, etc.

4. Elevul întins pe spate își umflă abdomenul inferior la prima respirație, apoi reține aerul pe durata a două respirații strângând în același timp fesele și împingând bazinul în sus. Partenerul pune degetul gros pe *Tanden*, ca să marcheze locul asupra căruia elevul își va concentra atenția.



Scopul exercițiilor *Kokyu Undo* este să “respiri cu abdomenul” și să simți *Seika-no Tandenul*.

Alte exerciții recomandate: *Salutul soarelui* (din Yoga) – figura 8.7; *Baduanjin* (cele 8 exerciții ca mătasea) - vezi [3]; *Suburi* cu *Bokkenul* - vezi [24]; vâslitul (*Funakogi Undo* - vezi # 8.7.1).

8.6. Etapa a doua: înțelegerea celor 4 Reguli de coordonare

Exercițiile din această grupă sunt *statice*, de două feluri:

► Cele *individuale* sunt exerciții de meditație, adică de concentrarea atenției cât mai mult timp (30 de secunde până la 5 minute) asupra unei teme date (asupra unei reguli de unificare). Este vorba de o autosugestionare.

Când exercițiul individual este corect executat, se obține o mare stabilitate a corpului. Vizual nu se poate deosebi o persoană care stă în *Seiza* și meditează corect (cu *Ki*), de alta - care stă și meditează incorect. Nici nu se poate *vedea* dacă *aceiași* persoană stă corect (coordonat) sau incorect în *Seiza*. Însă diferența dintre cele două stări poate fi constatată cu ajutorul unor verificări corporale: comparând stabilitatea aceleiași persoane în cele două situații.

Dacă pe rând concentrăm atenția - mai întâi asupra unei reguli de unificare, și apoi asupra *inversului* regulii respective, constatăm o diferență considerabilă a stabilității corpului în cele două situații.

► Majoritatea exercițiilor *cu partener* sunt de fapt *probe* pentru verificarea rezultatelor exercițiilor individuale.

8.6.1. Verificarea stării de coordonare

Verificarea stării de coordonare este o metodă pedagogică excelentă inventată de maestrul Tohei, cu ajutorul căreia durata procesului de învățare scade simțitor. Este vorba de un *feed-back* care permite elevului să simtă concret la ce nivel de unificarea minții cu corpul a ajuns.

Un partener numit în continuare *pasiv* (PP) stă și exersează mintal coordonarea, încercând să respecte oricare din regulile de bază pentru unificare. *Verificarea coordonării* lui PP o face alt partener, numit în continuare *activ* (PA), care încearcă să-l împingă și destabilizeze (răstoarne) pe PP. Scopul pedagogic al verificării este ca PP să reușească la probă, așa că elevul nu va fi verificat prea repede, când încă nu e competent, ci după un timp suficient, în care el a reușit să învețe să-și coordoneze corpul cu mintea și s-a antrenat. Ea oferă un *bio feed-back* obiectiv al nivelului de unificare la care a ajuns elevul.

Experiența este considerată cel mai bun profesor, dar câteodată ea este un profesor prost - care te ascultă (verifică) înainte de a te învăța. Metoda pedagogică a lui Tohei este rațională și pune carul la locul său, înapoia boilor. După ce reușește la proba de verificarea unificării, fiecare elev își va reanaliza cele însușite în *Dojo* pentru a le putea aplica în viața obișnuită.

PP va primi și prelua împingerea partenerului, închipuindu-și că forța (sau *Ki*-ul) PA este un curent electric care se scurge prin corpul său spre sol, cum face trăsnetul printr-un paratrăsnet.

O altă variantă de vizualizare este ca PP să dirijeze mintal forța exterioară de împingere spre *Hara* sa, unde va fi absorbită și dispare (tot așa se va proceda și în cazul altor feluri de atacuri: verbale etc.). În acest caz *Hara* poate fi închipuită ca o gaură neagră, sau ca un tomberon mare, în stare să "înghită" și să anihileze forța unui atac (vizualizat ca un vector, sau șuvoi de energie, care intră în corpul PP prin locul unde apasă PA) oricât de puternic sau oricât de rapid.

► **Regulile de respectat pentru cel ce verifică** (PA) sunt:

1. Orice verificare se face pe rând cu PP în toate cele 3 stări: cu corpul încordat, în starea de relaxare simplă și în cea de relaxare vitală (cu *Ki*) - vezi # 8.6.3;
2. Verificarea nu înseamnă o întrecere de forțe (musculare) cu PP - ci mai degrabă de *Fudoshin* (mintea nemișcată – vezi # 9.6.10);
3. Verificarea se face cu mișcări lente și continui, fără șocuri sau smucituri;
4. Verificarea se face cu o tărie corespunzătoare nivelului elevului testat;
5. Nu se verifică corpul, ci mintea și *Ki*-ul PP;
6. Verificarea servește la învățare – și nu la descurajarea sau rușinarea celui testat, nici la examinarea, avansarea sau picarea sa;
7. Când îi verifici pe alții – caută să te înțelegi mai bine pe tine însuși; învață și tu din ceea ce faci;
8. Nu confunda metoda - cu scopul verificării.

Verificările au diverse niveluri de dificultate:

- **Shokyu** este varianta pentru testarea elevilor începători și constă dintr-o atingere sau împingere *blândă*. Ideea este ca PP să compare în mod cât mai simplu (și

grăitor) starea pe care o simte el și rezultatul când execută corect exercițiul (cu *Ki*) și când execută incorect (fără *Ki*). Pentru verificare, PA va crește treptat forța de apăsare într-o direcție cunoscută de PP, fără a-i provoca surprize. La acest nivel, scopul este demonstrarea funcționării regulilor de unificare asociate unei anumite posturi sau exercițiu.

- **Chukyu** este o variantă ceva mai severă, prin care se verifică durata sau continuitatea coordonării: capacitatea elevului de a rămâne calm după ce a reușit să se unifice, dacă mintea și coordonarea lui este stabilă, sau e sensibilă la perturbații.

Chiar înainte atingerii, PA mimează un *Atemi* pentru a-l speria pe PP, după care îl ridică sau împinge cu blândețe, ferm, dar *fără Ki*. Un începător își pierde cumpătul la apariția pericolului unei lovituri și contreză instinctiv, pornind cu corpul spre PA. Corect este ca elevul să stea calm, nemișcat, să nu reacționeze, să nu facă nimic. PA va împinge cu o forță potrivită (aproximativ egală cu cea de la *Shokyu*), care să-i permită PP să nu piardă mereu, deci *să învețe*. În timp ce la *Shokyu* elevul a învățat să sesizeze unificarea și s-o controleze, la nivelul *Chukyu* el învață să aibă încredere în puterea unificării pe care a dobândit-o. Lecția de acum este: *câștigul rapid dar neconsolidat se pierde la fel de ușor cum a venit*.

- La nivelul **Jokyu** se verifică posibilitatea elevului de a rămâne unificat când e expus la un atac cu *Ki*. Capacitatea de a rezista *Ki*-ului străin e posibilă numai când cele 4 reguli au fost însușite de subconștient și unificarea se manifestă automat. Proba aceasta te învață să iei inițiativa și să nu te lași stăpânit de împrejurări.

- **Shoden** echivalează cu centura neagră în materie de învățarea *Ki*-ului. PA poate fi numai un instructor calificat. Verificarea seamănă cu un *Jokyu* mai puternic și acțiunea PA constă dintr-o combinație de *Atemi* cu contact, plus extensia *Ki*-ului. Direcția și momentul împingerii sunt *neasteptate* pentru PP. În felul acesta se verifică soliditatea însușirii depline a coordonării corpului cu mintea și capacitatea PP de a rămâne impasibil la orice perturbație exterioară.

Nivelurile mai ridicate de verificare: **Chuden, Joden, Kaiden și Okuden** sunt similare cu *Shoden*, dar PA va fi un instructor cu grad din ce în ce mai înalt. Stresul candidatului este agravat de împrejurarea că verificarea se face cu public și specialiști, la fel ca situația unui orator ce încearcă să domine o audiență ostilă.

Se atrage atenția că verificarea *Ki*-ului poate avea și aspecte negative, fie din cauza calității necorespunzătoare a PA (incompetență, nerespectarea regulilor de verificare, neglijență, fudulie, neseriozitate etc.), fie din cauza PP care se închipuie mai priceput decât este în realitate. De exemplu, dacă elevul verificat nu e suficient de "copt", n-are "kilometrajul" necesar, va constata că reușește să-și unifice mintea și corpul când îl verifică un coleg sau instructor din *Dojo*, dar nu și la verificări făcute de necunoscuți, sau de alți instructori, în alte *Dojo*-uri. Sau – deși reușește în *Dojo*, nu reușește să stea calm acasă.

Astfel de insuccese nu se datorează deficiențelor metodei, ci faptului că PA și PP n-au înțeles (încă) bine ideile. Verificarea *Ki*-ului nu trebuie să nască confuzii, să devină un joc de păreri subiective. O verificare proastă seamănă cu încercarea de a

învăța să cânti la un pian dezacordat. Verificarea *Ki*-ului este o interacțiune cu două sensuri, în care fiecare participant primește ceea ce dă.

Pentru a fi un bun verificator, PA are de îndeplinit următoarele condiții:

- să fie echilibrat, relaxat, calm, binevoitor;
- să simtă care e forța *minimă* necesară pentru a-l mișca pe PP, nu forța *maximă*;
- să distingă clar între o împingere sau lovitură de verificare - și o lovitură sau atac propriu-zis, la care răspunsul corect al PP este o eschivă - nu rezistență;
- să înțeleagă diferența între "nu *vreau* să mă mișc" și "nu *pot* să mă mișc".

Cine respectă *cele 4 principii* va ști când e cazul să se ferească (de o lovitură) și când să stea nemișcat (la o verificare).

Dacă testul e prea ușor - nu are rost; dacă e prea greu - provoacă supărare, sau și mai rău, PP poate recurge la șiretlicuri ca să-l treacă. Trebuie înțeles că reușita formală a verificării, fără respectul celor *4 reguli*, nu e o reușită adevărată - ci o autoamăgire. Nu studiem pentru a afla șmecherii cu care să trecem examenul. Scopul verificării este ajutorarea elevului de a-și unifica real corpul și mintea, autodepășirea. Numai cinstea și sinceritatea pot duce la acest rezultat optim.

8.6.2. Regula de coordonare nr. 1: Liniștește-te și concentrează atenția asupra Punctului Central (*Seika-no Itten*)

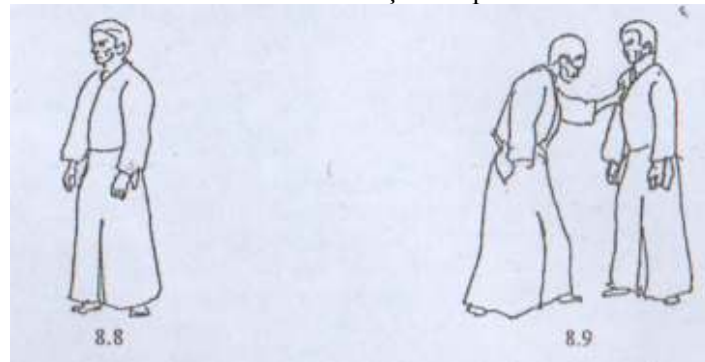
A. Meditația individuală: stai în picioare și lasă brațele să atârne relaxate, verticale (figura 8.8). Relaxează complet tot corpul (în special umerii, abdomenul, fesele) și gândește-te numai la *punctul Central*. Repetă mereu: "*Seika-no Itten-ul meu este Centrul întregii lumi!*". Nu este vorba de încordarea *Punctului Central* - ci de o concentrare mentală cât mai intensă, fără pauze și fără alte gânduri (parazite).

Reține condițiile: coloana dreaptă și verticală (vezi # 8.5.2); relaxează complet mai ales umerii, abdomenul, fesele (vezi # 7.1); să nu simți abdomenul; să nu simți că pe picioare ar apăsa greutatea corpului; să nu simți respirația; absoarbe totul și concentrează-l intens în *Punctul Central*.

În meditația începătorilor poate apare un conflict, produs de necesitatea celor două activități mintale simultane: concentrarea continuă asupra *Centrului* și controlul permanent al relaxării tuturor mușchilor, plus a rectitudinii coloanei etc. După un timp de practică însă, conflictul se va rezolva de la sine. Ai încredere și exersează mai departe!

B. Verificarea: la sfârșitul exercițiului individual (după 30 secunde – 5 minute de meditație), PA se apropie încet și te împinge din față cu o palma pusă pe pectoral (figura 8.9). Dacă te-ai concentrat bine și continui s-o faci calm, fără întrerupere și fără a te lăsa impresionat de partener, îi va fi foarte greu, chiar imposibil să te miște

sau răstoarne. E nevoie să stai relaxat - ca și când partenerul PA nici n-ar exista.



C. Comparația: procedează invers decât făceai mai înainte conform #A, respectiv încordează corpul, sau încearcă să *reziști* apăsării partenerului PA: vei fi răsturnat, ori mișcat, cu ușurință.

D. Concluzii: mărirea stabilității corporale și mintale - prin păstrarea atenției asupra propriului Centru (*Seika-no Itten*) - este de mare necesitate celor care au mereu nevoie de un sprijin (de ex. unele femei etc.), celor care cerșesc ajutor sau sunt dependenți de rude, superiori, străini, care se tot ploconesc ba la Apus ba către Răsărit - nehotărându-se să se bazeze pe forțele proprii.

Regula de coordonare nr. 1 înseamnă să-ți găsești Centrul și să te miști apoi mereu pornind din el.

Pe când *O Sensei* avea vreo 60 de ani, în *Dojo* intră un tânăr luptător de Sumo care îl provocă în mod obraznic, declarând că *Aikido* e o glumă față de artele marțiale clasice. Vizitatorul susținea că teoria armonizării energiilor e o fandacșie, care nu se poate compara cu forța unui adevărat luptător.

Fără să fie deranjat de lipsa de politețe a *zdrahonului* ce avea vreo 140 de kilograme, *Uyeshiba* le-a ordonat elevilor revoltați să se așeze în *Seiza* pe marginea sălii, iar pe uriaș l-a invitat să se apropie. „Dacă ești atât de tare, hai să facem o probă. Apucă-mă de urechi și încearcă să mă ridici...”. *O Sensei* avea niște urechi gigantice (o trăsătură specifică marilor iluminați – și *Budha* este reprezentat tot așa în statui sau picturi).

Tânărul luptător de Sumo se apropie disprețuitor de *mogâldeața* așezată în *Seiza* - bătrânul avea doar vreo 1,60 m. și 55 de kg. Cu mâinile lui mari ca niște cazmale apucă urechile profesorului care aștepta calm, cu „corpul ca o stâncă”. Imediat începu un dans ciudat: *mogâldeața* pirpirie se mișca de pe un *Tatami* pe celălalt ca un bloc, fără să încetinească, dând înconjur sălii. Ca o sfârlează, *Uyeshiba* se făția de colo colo într-o translație perfectă, fără să-și incline corpul. Urechile sale erau ca toartele unui vas imens, de care se agăța vizitatorul, tras încoace și încolo ca o cârpă.

Trecu un minut de agitație și herculele nu-și putea reveni. Dezechilibrat și asudat tot, roșu la față, dădu până la urmă drumul urechilor lui *O Sensei*, pe

care nici n-apucase să le țină bine, și îngenunchie salutând cu fruntea lipită de sol, cerând iertare pentru fapta sa.

Apoi plecă și nu s-a mai auzit de el.

Pentru elevii prezenți, întâmplarea a fost o extraordinară demonstrație de păstrarea atenției asupra *Punctului Central*, de concentrarea energiei în *Hara*.

8.6.3. Regula de coordonare nr. 2: Relaxează-te

Când un arc nu e folosit, coarda sa e lăsată destinsă. Numai în felul acesta lemnul arcului rămâne mereu tare și la nevoie își poate arăta forța. Un arc în permanență încordat obosește și nu mai poate face nici o treabă.

Tot așa, mușchii permanent încordați oboresc și nu mai pot produce energie. Câteodată sportivii eșuează din cauza *supra*-antrenamentului. Chiar dacă antrenamentele urmăresc întărirea mușchilor, în general când nu lucrează ei trebuie să stea relaxați. Încordarea mușchiului consumă energie (hrană etc.), împiedecă irigarea necesară cu sânge (și oxigen), stânjenește circulația *Ki*-ului, solicită sistemul nervos (contractia se face numai în baza unei comenzi nervoase), împiedecă efectuarea anumitor mișcări, dăunează sănătății.

Odihna periodică, *alternanța* încordării și relaxării - sunt absolut necesare.

Corpul omenesc poate fi într-una din următoarele stări:

1. Cu mușchii încordați (unii, sau toți);
2. Relaxarea *simplă* (a unora, sau a tuturor mușchilor) – de exemplu în timpul somnului;
3. Relaxarea *vitală* (cu *Ki*) - în care mușchii sunt moi, dar membrele și corpul "au viață" în ele.

Înainte și după orice antrenament, sau treabă, sau luptă, corpul trebuie să fie relaxat. Orice om știe – teoretic – ce înseamnă mușchi încordat (contractat) sau relaxat (destins) precum și avantajele relaxării mușchilor când nu au de făcut ceva util. Practic însă, în viața obișnuită, nimeni nu verifică dacă are sau nu mușchi încordați involuntar - care consumă inutil energie, nervi și sănătate.

Pentru relaxare, întinde-te în fiecare dimineață cum face pisica, plimbă-te cât mai mult, alungă înțepeneala minții și corpului, scutură corpul (*Furitama*, vezi # 8.11). Încearcă să repeți zilnic acest exercițiu. Încetul cu încetul te vei înzdrăveni, rezultatul fiind nu un corp mușchiulos - ci unul sănătos, vioi, suplu și mobil. Corpul relaxat este foarte puternic și stabil.

Pentru a face Aikido e nevoie pe de o parte să poți controla foarte precis și iute starea și senzațiile legate de relaxarea tuturor și oricărui mușchi din corp, iar pe de alta să menții relaxați toți mușchii care n-au de făcut ceva util în momentul respectiv - fără nici un efort (mental), involuntar.

Evident că dobândirea capacității de relaxare automată se face cu un antrenament specific – chiar dacă și antrenamentele obișnuite de Aikido ajută foarte mult în această direcție.

Înainte oricărei acțiuni mai grele, pentru mobilizarea și coordonarea tuturor forțelor disponibile spre a da o lovitură zdrobitoare "inamicului", este foarte utilă o scurtă relaxare corporală și mentală. Mulți oameni își dau seama de asta intuitiv și o realizează în mod empiric, printr-o rugăciune înainte mesei, sau prin sfeștania înainte unei lupte, sau prin *Mokuso* înainte antrenamentului etc.

► **Relaxarea simplă** se poate "învăța" cu ajutorul următorului exercițiu din *Hatha Yoga*:

1. Partea corporală – culcat pe spate (pe *Tatami*, dușumea etc.) cu brațele și picioarele întinse și depărtate, se contractează intens toți mușchii (inclusiv cei antagoniști) dintr-o anumită parte a corpului timp de 5 secunde, după care se relaxează și se trece la altă zonă.

Cichurile succesive de încordare și destindere se efectuează în ordinea următoare: se începe cu piciorul stâng – se trece la piciorul drept – ambele picioare – trunchi – trunchi și picioare – brațul stâng – brațul drept – ambele brațe – trunchi, brațe și picioare – gâtul – fața, obrații - se termină cu ochii.

Pe parcurs trebuie făcută clar în minte distincția între senzația de încordarea mușchilor unei zone sau unui membru, și senzația de relaxarea zonelor deja parcurse, precum și între senzația de încordarea, respectiv relaxarea mușchilor aceluiași membru sau zonă a corpului.

După ce întregul corp este relaxat, se stă în această stare aproximativ 1-3 minute.

Urmează revenirea la normal prin mobilizarea și mișcarea treptată (fără grabă) a degetelor, membrelor, ridicarea în șezut, ridicarea în picioare. Tot exercițiul se face cu viteză mică, tacticos, fără grabă, cu pauze consistente.

2. Partea mentală

A. Verificarea ciclică și permanentă a încordării, respectiv destinderii mușchilor din diverse zone.

B. Confirmarea senzației de inerție, sau de greutate cu care partea de corp relaxată apasă pe sol.

3. Durata – conform succesiunii de acțiuni.

4. Variante - relaxarea în diverse posturi statice: *Seiza*, *Kamae* etc. și în cursul deplasărilor: *Taisabaki* etc.; vezi și # 7.11.7.

► **Relaxarea vitală (cu *Ki*)** - este o relaxare *simplă*, combinată cu extensia *Ki*-ului (vezi # 8.6.5.) prin membrul, sau zona de corp respectivă.

Toate exercițiile pentru *Ki* vor fi executate într-o astfel de stare (sau cel puțin urmărind-o).

Pentru *înțelegerea Reguli de coordonare nr. 2* exercițiul constă din:

► Varianta 1-a:

A. Meditația individuală: ești PP și stai în picioare cu brațele atârinate; păstrează atenția asupra *Punctului Central* și relaxează-ți tot corpul (figura 8.8). Reține și

respectă condițiile: adu greutatea fiecărei părți a corpului în poziția ei naturală (jos); relaxează-te fără a pierde ceva din putere; încearcă să „umfli” corpul (să realizezi postura cea mai voluminoasă) și să-l „întărești” (să realizezi postura cea mai puternică a corpului); nu fii agresiv.

B. Verificarea: după ce termini meditația (concentrarea), PA se apropie încet, te apucă de încheietura mâinii drepte cu ambele mâini și încearcă să-ți ridice brațul în sus, împingând spre umăr (figura 8.10). Dacă stai calm, complet relaxat, expiri și ești atent la *Punctul Central*, partenerul nu va putea să-ți ridice încheietura mâinii. Sau, dacă te apucă de subțiori, nu te va putea ridica sau desprinde de sol (figura 8.11).



C. Comparația nr.1: relaxează brațele și corpul, dar acum gândește-te la punctul din creștetul capului. Corpul pare la fel ca mai înainte - însă relaxarea nu este cea necesară, nu are *Ki*. PA poate să-ți ridice ușor încheietura mâinii (figura 8.12). Aceasta nu este o relaxare vitală, cu *Ki*, ci una simplă. Relaxarea cu *Ki* este o stare foarte puternică; fără *Ki*, rezultă starea cea mai slabă. Problema este că înfățișarea persoanei în cele două stări este aceeași, aceasta fiind și cauza pentru care noțiunea relaxării este înțeleasă greșit.

În general, în caz de pericol oamenii de valoare rămân calmi și relaxați. Ei au dobândit capacitatea de relaxare prin antrenamente, prin încercări și greșeli repetate, prin experiență.



D. Comparația nr. 2: Încordează brațele și corpul. PA te apucă de încheietura mâinii și o poate ridica ușor (figura 8.12), sau susținându-te la subțiori poate să te ridice cu totul (să te desprindă de la sol) (figura 8.13).

E. Comentarii: medicii au stabilit că 70-80% din toate bolile sunt cauzate de stres, nervozitate sau dereglări mentale. Frecvent doctorii recomandă pacienților să se relaxeze, să fie calmi etc. - însă nu știu să le explice ce să facă practic pentru a se relaxa. De aceea medicii prescriu medicamente calmante care, pe lângă efectele bune, au din nefericire și altele foarte rele. Chimicalele dreg într-o parte dar strică în multe altele.

Regula de coordonare nr. 2 asigură o relaxare excelentă - fără nici un efect secundar dăunător.

► Varianta 2-a:

A. Meditația individuală: stai în picioare cu ambele brațe atârând moale pe lângă corp (figura 8.8). Menține atenția asupra *Punctului Central* și scutură-ți mâinile cât de repede poți, astfel încât tot corpul - inclusiv degetele de la picioare - să vibreze (*Furitama*). Incetează scuturarea mâinilor și stai liniștit în această poziție, cu călcâiele puțin ridicate de la sol.

B. Verificarea nr.1: la fel ca la Varianta 1-a.

C. Verificarea nr.2: PA poate verifica stabilitatea posturii PP împingându-i umărul (PP este de neclintit - figura 8.9), sau încercând să-i ridice mâna în sus, spre umăr (nu reușește). Sau, dacă în această stare PP întinde brațul, nu-i va putea fi îndoit (figura 8.14).

D. Comparația nr.1: mâinile nu pot fi scuturate rapid dacă vârfurile degetelor sunt încordate. Ca să le scuturi e nevoie să te relaxezi; iar ca să te relaxezi nu e nevoie decât să scuturi degetele rapid. Important este să păstrezi atenția asupra punctului *Seika no Itten* în timp ce scuturi mâinile.

E. Comparația nr.2: poți să scuturi mâinile rapid, concentrându-te asupra vârfului capului, dar aceasta nu este relaxarea *vitală*: degetele de la picioare nu se mișcă. Când ești atent la *Punctul Central* - se scutură și degetele de la picioare!

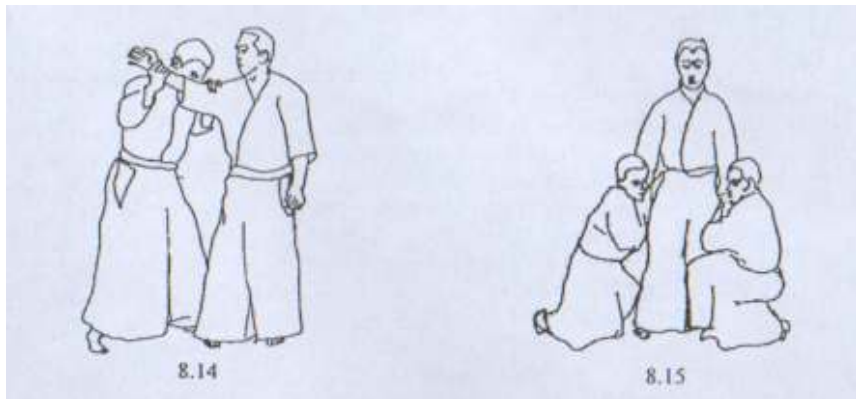
F. Variante: diverse alte scuturări (*Furitama*): vezi # 8.11; vezi exercițiul nr. 8 din *Baduanjin* [3].

► Varianta 3-a: Corpul greu de ridicat

Participă doi PA.

- *Varianta a)* – cu folosirea forței musculare. PP stă în picioare, cu brațele atârând libere. Un PA se așează la dreapta, al doilea la stânga lui PP și fiecare îi apucă un braț, cu ambele mâini (figura 8.15). Atenție - să nu apuce de cot. PP încordează mușchii brațelor și numără cu voce tare până la trei. Cei doi PA îl vor ridica cu ușurință.

- *Varianta b)* – în stare relaxată: se repetă cele de mai sus, dar de data aceasta PP se relaxează. El menține atenția asupra *Punctului Central* și scutură mâinile cât de repede poate, astfel încât să vibreze tot corpul, inclusiv degetele de la picioare. PP oprește scuturarea mâinilor și stă liniștit în această poziție, cu călcâiele puțin ridicate de la sol.



Partea mentală: vezi # 8.5.4.; sau: PP își închipuie că brațele îi cresc, se extind, se lungesc în jos spre pământ ca un fel de ancore din oțel, care se agață de sol. După ce numără 1,2,3 cu voce tare, cei doi PA încearcă din nou să-l ridice, dar le va fi mult mai greu. Cu ceva practică PP va căpăta experiență și celor doi PA le va fi chiar imposibil să-l ridice.

Câteva sfaturi: Ca PP, nu te neliniști dacă nu reușești să devii *greu de ridicat* chiar de la început. Cei doi PA vor simți oricum o mare diferență de greutate între cele două cazuri.

Agăț-te bine de sol (vezi # 8.5.4), înfinge degetele picioarelor în *Tatami* ca niște gheare. Imaginea vizualizată poate varia de la om la om: unul devine de neridicat când se concentrează în *Hara*, altul – închipuindu-și că are legat de șolduri un sac

cu 100 kg. de nisip, altul – când se autosugestionează că din picioare i-au crescut rădăcini uriașe, adânc înfipite în pământ și zdravăn ancorate acolo.

Cei doi PA își vor folosi forța picioarelor, îndreptând genunchii pentru a ridica brațele direct în sus, spre umerii PP. Când vrei să te poată ridica, gândește-te “*sus*”. Când vrei să nu te ridice, gândește “*jos*”. Relaxează-te. Privește înainte și zâmbește. Fii încrezător, fii convins că vei reuși.

Concluzie: singura explicație a reușitei este atitudinea încrezătoare, gândirea pozitivă. E clar că schimbarea gândurilor nu produce nici o schimbare de greutate a corpului. După ce reușești să înveți cum să folosești mintea pentru a stăpâni legile fizicii pe *Tatami* – ar trebui să-ți fie ușor să faci la fel și în afara *Dojo*-ului.

Regula de coordonare nr. 2 înseamnă să nu te încordezi când dobori adversarul, în felul acesta vei fi mai stabil și mai greu de dezechilibrat.

8.6.4. Regula de coordonare nr. 3: Lasă greutatea fiecărei părți a corpului să stea natural, în partea de jos

A. Meditația individuală: PP stă cu brațul întins orizontal înaintea, relaxează brațul și restul corpului, se gândește că toată greutatea brațului este concentrată în partea sa de jos (figura 8.16). Normal, greutatea oricărui obiect este în partea de jos. Starea naturală a omului este una calmă, în care greutatea oricărei părți a corpului stă la partea de jos. Corpul se comportă altfel doar în cazul că se încordează. Oamenii uită acest fapt simplu și nu sunt în stare să-și impună liniștea.

Când ajungi într-o situație dificilă și devii agitat, calmează-te! Nu te baza pe ajutorul altora când vrei să te liniștești, ci repetă-ți: *Greutatea tuturor obiectelor stă în partea lor de jos. Nici corpul meu nu se comportă diferit. Dacă mă relaxez, mă voi liniști de la sine și voi fi calm.* Treptat te vei relaxa și până la urmă te vei calma.

B. Verificarea: după terminarea meditației (concentrării mentale) partenerul va încerca să ridice brațul - dar nu va reuși (figura 8.17).



C. Comparația: dacă stai relaxat dar *te gândești la partea superioară* a brațului, PA îl va putea ridica ușor (figura 8.18). Când *te gândești* că greutatea se află în partea de sus - corpul se conformează.

D. Comentarii: prin relaxare vitală (*Regula nr. 2*) greutatea coboară natural în partea de jos a corpului, mărindu-i mult stabilitatea. Toate exercițiile descrise la *Regula de coordonare nr. 2* sunt totodată și exerciții pentru experimentarea *Regulii nr. 3*.

8.6.5. Regula de coordonare nr. 4: Extinde Ki-ul (brațul de oțel)



A. Ce se vede: PP ține brațul ridicat și întins orizontal (figura 8.16), iar PA încearcă să-i îndoie cotul (figura 8.19). Când PP ține brațul întins cu mușchii încordați – PA reușește să-l îndoie relativ ușor. Când brațul este relaxat – PA nu reușește să-l îndoie.

B. Ce ai de făcut: ești PP și stai în *Kamae* cu brațul întins înaintea orizontal, cu cotul întins (cu o mică îndoitură totuși, nu dat peste cap), cu degetul arătător întins și degetul gros în sus. Privește în direcția indicată de degetul arătător.

Meditația individuală (partea mentală): închipuie-ți că brațul se întinde până foarte departe – la 100 de metri; sau, că vrei să apuci un copac, o casă etc. – pe care o vezi în depărtare. Relaxează complet tot corpul (abdomenul, fesele etc. dar mai ales umărul și brațul) și în timpul fiecărei expirații închipuie-ți cu tărie că din *Seikano Itten* izvorăște un șuvoi puternic de apă, care curge prin corp spre umăr, de aici prin brațul întins spre degete; în continuare șuvoiul iese afară prin *degetul arătător*, ca un jet compact de mare presiune ce curge orizontal prin aer, lovind solul într-un loc depărtat, la vreo 50-100 m. Jetul închipuit va fi foarte puternic și va dura cât ține expirația.

Respirația să fie liniștită și lentă, astfel ca expirația (și concentrarea mentală) să fie cât mai lungă. Alte condiții pentru extensie: nu te gândești la corp; sesizează forțele centrifuge; fii prietenos; ia postura cea mai liniștită; fii liber în mișcări și gânduri; ține mintea clară.

Degetul arătător, sau degetele arătător și mijlociu lipite, ținute întinse (celelalte fiind îndoite și apăsate cu degetul gros), constituie un fel de vârf al „săbiei mâinii”, cu rol foarte important în dirijarea *Ki*-ului extins.

Exercițiul durează între 30 de secunde și 5 minute.

Trebuie înțeles că *Ki-ul este condus de minte prin intermediul voinței*.

Alte forme de vizualizare: închipuie-ți că ți-e sete și că vrei să iei un pahar cu apă de pe masa din partea cealaltă a camerei. Sau: concentrează-te asupra *Harei*.

C. Verificarea: la sfârșitul meditației (concentrării), menține cu tărie imaginea șuvoiului din minte, brațul relaxat, expiră și roagă-l pe partener să-ți îndoie brațul. În acest scop, el poate folosi ambele mâini (figura 8.14), sau sprijină încheietura mâinii tale pe umărul lui – și apasă cu amândouă mâinile pe cotul tău, ca să-l îndoie. Dacă tu continui să imaginezi curgerea șuvoiului compact și puternic de apă (*Ki*), sunt mari șanse că partenerul nu-ți va putea îndoii brațul - deși el se străduiește cu toate puterile iar tu ești complet relaxat, iar forța celor două mâini ale sale este în mod normal mai mare decât poate rezista un singur braț.

Nu te gândești și nu te uita deloc la PA și la ce face, concentrează-ți mereu atenția asupra vizualizării alese.

D. Comparația: procedează invers decât făceai mai sus conform # B, adică strânge pumnul și încordează toți mușchii brațului, încercând să rezisti încercărilor partenerului: în acest caz ți-l va îndoii cu ușurință (figura 8.19). E greu ca un braț al tău să poată rezista celor două brațe ale sale.

E. Câteva sfaturi pentru cel care verifică: la început, PA nu va încerca cu toată forța să îndoie brațul PP, pentru a-l ajuta să învețe senzația corectă și păstrarea concentrării mintale. Treptat însă – PA va deveni din ce în ce mai neîndurător.

Atenție – PA va încerca să îndoie cotul în direcție naturală, corectă – nu altfel!

F. Concluzii: acest exercițiu simplu demonstrează clar forța relaxării și atitudinii încrezătoare (pozitive), a *extensiei Ki*-ului. *Regula nr. 4* mai înseamnă să continui să-l urmărești pe *Uke* și după ce l-ai aruncat, să nu te oprești brusc când *Uke* începe să cadă. De asemenea *Regula nr. 4* mai spune să arunci adversarul cu tot corpul, nu numai cu brațele și umerii.

În cursul efectuării căderilor și procedurilor de Aikido, senzația “brațului de oțel” trebuie menținută permanent în *ambele* brațe.

Efortul mental necesar (la începutul studiului) pentru concentrare este mai ușor de realizat într-un singur braț – dar cu timpul senzația va fi extinsă la ambele brațe. La început se învață realizarea brațelor de oțel cu brațele paralele, apoi formând un cerc (utilizarea practică cea mai frecventă) – iar până la urmă cu brațele îndreptate spre direcții opuse (vezi *Tenchi Nage* - aruncarea Cer-Pământ).

8.6.6. Legătura dintre cele 4 Reguli de coordonare

Deși sunt 4 *Principii (reguli)* pentru coordonarea minții cu corpul, nu este nevoie să ne concentrăm simultan asupra tuturor. Regulile sunt strâns legate între ele și

respectarea oricăreia din ele duce automat la respectarea celorlalte, după cum încălcarea uneia duce automat la nerespectarea tuturor celorlalte.

Această relație poate fi demonstrată astfel:

A. Verificarea nr. 1: întinde brațul orizontal înainte și imaginează-ți că are greutate la partea de jos (figura 8.16). Partenerul PA nu-l va putea îndoi (figura 8.14): respectând *Regula nr. 3*, ai respectat-o și pe nr. 2. Dacă te gândești la partea de sus, brațul poate fi îndoit (figura 8.19): nerespectarea *Regulii nr. 1* duce la încălcarea celorlalte.

B. Verificarea nr. 2: stai relaxat, expiră și concentrează-ți atenția asupra *Punctului Central* (figura 8.8). PA nu te va putea ridica (figura 8.11): respectând *Regula nr. 1*, ai respectat-o automat și pe nr. 2. Dacă însă te concentrezi asupra creștetului capului, PA te ridică ușor: nerespectarea *Regulii nr. 1* duce și la încălcarea celorlalte.

Dacă folosești o *Regulă* și nu poți unifica mintea cu corpul, încearcă alta. Dacă nu merge cu o *Regulă* a minții, folosește un principiu al corpului. Și invers: când varianta corpului nu funcționează, treci la un principiu al minții.

Oricare ar fi situația, e imposibil să nu poți folosi una din *Regulile de coordonare*.

8.6.7. Legătura dintre Viață și Regulile de coordonare

Aikido nu este doar un sistem de luptă pentru autoapărare. *O Sensei* l-a creat cu intenția de a fi o Cale pentru înțelegerea lumii și armonizarea cu Natura, pentru pace cu orice viețuitoare și pentru evitarea păcatelor.

Aikido este Calea de unire a omului cu *Ki-ul* Universului.

Apărarea cu forța mușchilor este o concepție greșită și neeficientă în societatea modernă. Poate că această soluție o fi valabilă pentru potolirea vreunui bețiv, sau apărarea contra unui derbedeu. Însă în viața normală avem de-a face cu multe feluri de situații conflictuale când forța musculară nu poate face nimic: atacuri verbale, atacuri cu arme, accidente de circulație, calamități naturale etc. (vezi # 11).

În loc să te zbați de unul singur pentru apărarea ta sau a celor dragi, sigur că ar fi mult mai avantajos să fii ajutat de forțele Naturii. Însă pentru a reuși să le folosești e nevoie să îndeplinești o condiție: să trăiești în așa fel ca *viața să-ți fie în armonie cu legile Universului*. Atunci Universul însuși îți va apăra viața - de la sine, în desfășurarea și mersul său normal.

Explicația poate părea utopică, dar este foarte simplă: armonia cu Universul înseamnă să duci o viață rațională și cumpătată, fără dorințe sau sentimente excesive, să nu faci "păcate" și să cauți binele, să nu te împotrivești Naturii. De altfel, Aristotel zicea că nu există decât două păcate capitale: excesul și lipsa. În felul acesta vei fi în armonie cu Universul, vei trăi ca peștele în apă: peștii nu se tem de uraganele cele mai distrugătoare!

După ce înțelegi cum să imaginezi și vizualizezi ce este *Ki-ul* și cum acționează el în toate tehnicile de Aikido, sau cum se leagă *Ki-ul* omului de *Ki-ul* lumii, vei

descoperi că toate procedeele și mișcările din Aikido corespund până în cele mai mici detalii regulilor mai generale de funcționarea Naturii și Lumii. Adică, se poate înțelege ce e Lumea – studiind un timp suficient de mare doar tehnica Aikido!

Din punctul de vedere filozofic, cele **4 Regulile de coordonare** sau unificare pot fi interpretate astfel:

- *Păstrează atenția asupra Punctului Central*: unitatea minții, mintea neclintită (vezi # 8.6.2);

- *Relaxează-te*: atitudinea tolerantă, sângele rece;

- *Menține greutatea în partea de jos*: atitudinea calmă, judecata dreaptă;

- *Extinde Ki-ul*: gândirea pozitivă, puterea voinței.

Pentru armonizarea cu Universul este nevoie ca mintea să fie coordonată cu corpul. De aceea e necesară studierea celor **4 Regulile** de bază și repetarea exercițiilor respective până ce armonizarea devine instinctivă. Cele **4 Regulile** trebuie respectate în continuu, în interiorul sau în afara *Dojo*. De exemplu, când te așezi sau te ridici, trunchiul va fi păstrat mereu vertical, împingând *Hara* înainte.

Omul perfecționat prin practica Aikido ajunge să se "conecteze" la Înțelepciunea Lumii și în continuare, pornind de aici să distingă răul de bine, adevărul de minciună etc., precum și să-și stăpânească instinctele – totul în concordanță cu legile Naturii. Astfel de oameni sunt adevărații stâlpi ai societății, ei susțin civilizația și apără omenia – iar nu falsele valori, VIPurile fabricate de mass-media.

După însușirea *reală* a celor **4 Regulile de coordonare** se poate merge mai departe cu studiul, spre unificarea spiritului și corpului *în viața de toate zilele*.

8.6.8. Cele 5 principii ale școlii Shin Shin Toitsu Aikido

Toată tehnica de luptă a școlii se bazează pe următoarele 5 principii, care însă pot fi folosite la fel de bine în viața curentă, în orice interacțiune cu alte persoane:

1. *Extinde Ki-ul;*

2. *Citește gândurile adversarului;*

3. *Respectă Ki-ul adversarului;*

4. *Pune-te în locul adversarului;*

5. *Acționează cu încredere.*

Unele principii au mai multe înțelesuri și diverse aplicații. Chiar modul în care elevul înțelege un anumit principiu se poate schimba cu timpul, corespunzător evoluției felului său de a vedea lucrurile. Aikido este o Cale cu multe porți; după ce deschizi una, constăți că urmează altele, dintre care va trebui să alegi una. Surprinzător, unele din aceste uși conduc înapoi la prima! Dar, vei constata că ea nu mai arată exact ca la început.

Fiecare principiu poate fi explicat în numeroase feluri; cele ce urmează sunt doar câteva explicații posibile pentru lămurire și comentarii care nu epuizează tema.

► 1. Extinde *Ki*-ul

Mulți începători încep să gândească: “acum trebuie să extind *Ki*-ul”. Această concepție e greșită, căci *Ki*-ul trebuia să fie extins tot timpul. Când omul este în continuu relaxat, *Ki*-ul se extinde de la sine.

La efectuare unui procedeu de Aikido, *Ki*-ul se extinde prin brațul întins și prin vârful săbiei mâinii (degetele arătător și mijlociu lipite și întinse), iar în afara corpului, pe o linie dreaptă în prelungirea degetului arătător. Întrucât adversarul e doborât de *Ki*, extensia acestuia se va face îndreptând degetul arătător spre punctul unde se intenționează să ajungă *Uke*.

De altfel, extensia *Ki*-ului constituie *Regula nr. 4* de unificarea minții cu corpul, un principiu de gândire care influențează corpul. Mentea conduce corpul prin intermediul voinței, iar extensia *Ki*-ului constituie veriga de legătură dintre gândul din minte și acțiunea corpului. Un alt fel de a zice “extinde *Ki*-ul” este: “extinde mintea”. Când întind brațele, unii elevi efectuează mișcarea fără coerența sau unitatea mintală necesară. Ei “extind membrele”, însă nu “extind *Ki*-ul”.

► 2. Citește gândurile adversarului

În *Arta războiului*, Sun Tzî scria: “dacă-l cunoști pe inamic și te cunoști pe tine, vei putea lupta o sută de bătălii fără să te îngrijoreze rezultatul. Dacă te cunoști pe tine dar nu și pe adversar, numărul victoriilor va fi egal cu al înfrângerilor. Dacă nu te cunoști nici pe tine și nici pe inamic, o să mănânci bătaie de fiecare dată”.

Koichi Tohei ne dă o regulă echivalentă: “citește gândurile adversarului”.

Nu te poți armoniza cu energia adversarului dacă nu-i cunoști intențiile. Intenția unui individ poate avea două componente: intenția minții și intenția corpului.

Înainte de a ataca, agresorul va avea o anumită atitudine mintală. Dacă atitudinea se concretizează într-un atac, el va avea anumite caracteristici de direcție și intensitate. Pentru a se apăra cu succes, un Aikidoka e silit să înțeleagă componentele mintală și corporală ale atacului, începând cu mintea agresorului. Dacă e atent și reușește să perceapă starea mintală și corporală a adversarului, elevul va sesiza adevăratele lui intenții (vezi # 11.4), iar ca urmare, răspunsul cu o tehnică de luptă adecvată va veni de la sine.

Pentru a putea pune în practică sfatul “condu mintea adversarului, căci corpul lui va veni singur după ea”, e nevoie să înțelegi mai întâi mintea agresorului.

► 3. Respectă *Ki*-ul adversarului

Putem zice că această regulă este o extensie a principiului precedent.

Orice atac are caracteristici distincte de direcție, viteză, forță – care trebuie determinate. După ce identifică aceste elemente, *Nage* se va mișca în armonie cu ele pentru a reuși procedeu de luptă.

În prima parte a atacului, mișcările celor doi parteneri sunt convergente. Pentru a descărca și anihila energia agresivă a lui *Uke*, *Nage* e nevoit să se miște în armonie cu ea și s-o conducă pe o traiectorie circulară de neutralizare – fără a i se opune. Un

astfel de răspuns nu e posibil dacă *Nage* nu cunoaște și nu respectă *Ki*-ul adversarului.

► 4. Pune-te în locul adversarului

Kuretoshi Maruyama, instructor șef la *Școala internațională de Ki Aikido*, scria: “Când ți se pare că cineva a greșit, încearcă să-l înțelegi înainte de a-l condamna. Pune-te în locul lui”. În felul acesta poți pricepe punctul său de vedere și motivația acțiunilor sale. Această înțelegere îți permite să potolești o situație conflictuală și să eviți o ciocnire corporală.

Execuția unui procedeu de Aikido înseamnă transferarea Centrului lui *Uke* în Centrul (*Hara*) lui *Nage*. *Uke* începe atacul, dar apoi *Nage* devine centrul mișcării, preluând cu această ocazie energia lui *Uke* pentru a o manevra cum îi convine.

► 5. Acționează cu încredere

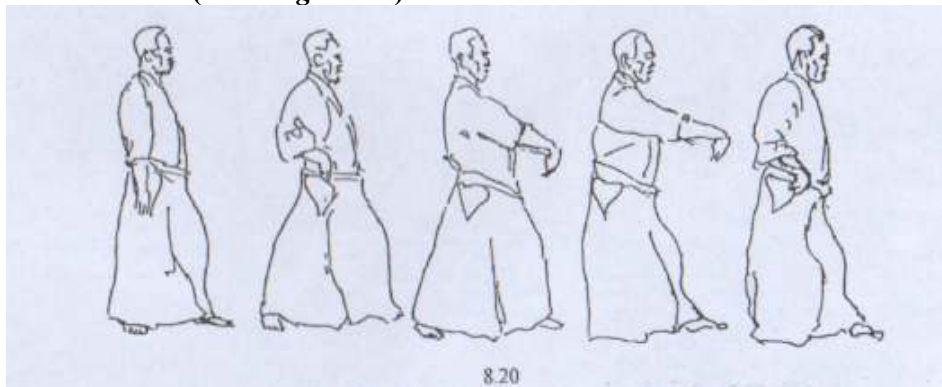
Dacă *Nage* respectă primele 4 principii, procedeu de luptă se execută fără nici o ezitare. Dacă n-are încredere și ezită, armonia dintre energia agresoare și energia lui *Nage* se tulbură, mișcarea se întrerupe – iar procedeu nu reușește. În caz de dubii, repetă mai întâi rapid mișcarea în minte, apoi treci și execut-o cu corpul complet relaxat. Nu te încorda, căci treaba se (va) face (de la sine).

8.7. Etapa a treia: dezvoltarea *Ki*-ului

După ce elevul atinge un nivel satisfăcător de înțelegere și însușire practică a *Regulilor de unificarea minții și corpului*, se poate trece la o nouă etapă de studiu: consolidarea și dezvoltarea *Ki*-ului, sau a senzațiilor și îndemânărilor de bază.

Așadar, fără a renunța la exercițiile statice – care trebuie continuate “*până la moarte*” – se vor face și exercițiile descrise în continuare, care conțin și puțină mișcare. În general este vorba de exerciții simple, cunoscute, în care se injectează creator senzațiile căpătate în cursul exercițiilor statice pentru *Ki*, plus o parte de verificări cu ajutorul unui partener. În cursul acțiunii dinamice se urmărește păstrarea calmului și concentrarea atenției.

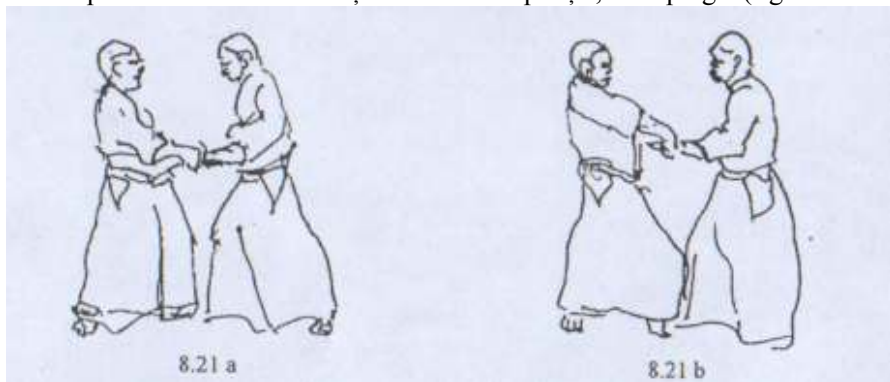
8.7.1. Vâslirea (*Funakogi Undo*)



Exercițiul: vezi figura 8.20, vezi și descrierea de la # 8.11.

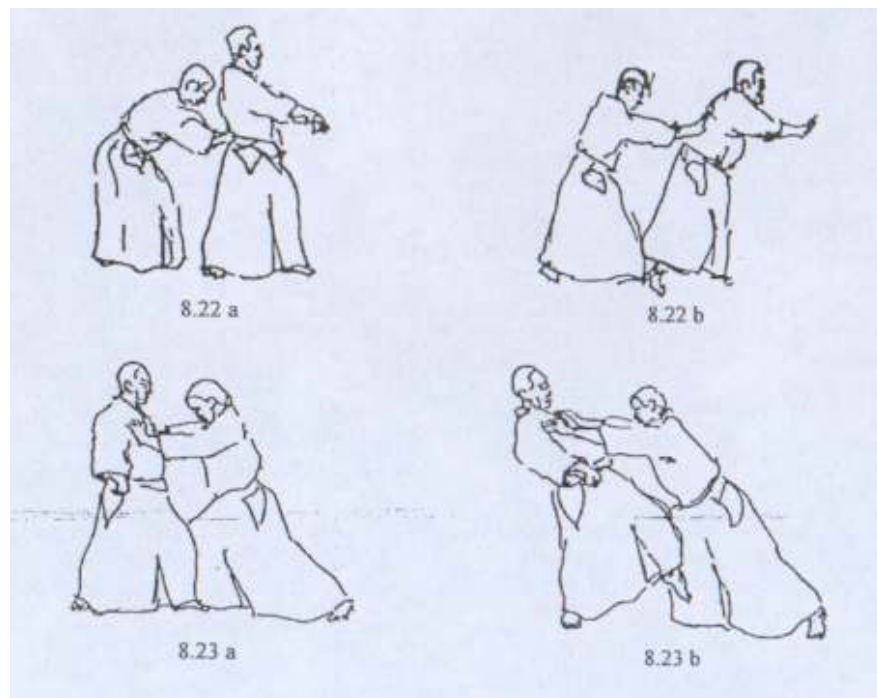
Verificarea nr. 1: te oprești la timpul "1" (înainte), iar PA care stă în fața ta încearcă să te împingă înapoi, aplicând o forță în lungul brațelor (spre umeri). Dacă păstrezi atenție asupra *Punctului Central*, expiri și extinzi *Ki-ul* prin brațe, PA nu te va putea dezechilibra (figura 8.21.a).

Dacă pierzi concentrarea sau ți se termină expirația, te împinge (figura 8.21.b).



Verificarea nr. 2: te oprești la timpul "1" (înainte). PA stă la spate și încearcă să te împingă înainte, aplicând o forță orizontală la nivelul șoldurilor. Dacă respecti *Regulile de bază*, nu te va putea împinge (figura 8.22.a). Dacă însă pierzi concentrarea sau ți se termină expirația, PA te va dezechilibra (figura 8.22.b).

Verificarea nr. 3: te oprești la timpul "2" (înapoi). PA stă în față și încearcă să te împingă înapoi, apăsând orizontal (nu în sus!) pe umeri. Dacă respecti cele 4 *Reguli*, nu te va putea mișca (figura 8.23.a); altfel, îi va fi ușor (figura 8.23.b).



8.7.2. Blocarea loviturii la cap (*Men-uchi Ikkyo-Undo*)

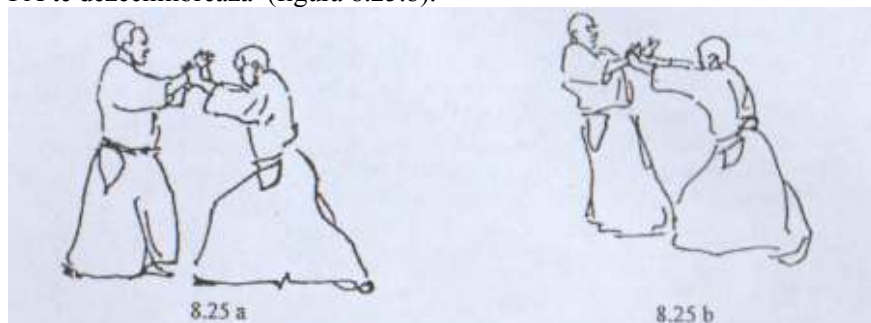
Din poziția inițială *Hidari Kamae*, cu brațele relaxate în jos (figura 8.24.a), la timpul "1", pe expirație împinge *Hara* înainte, ceea ce va arunca în sus brațele, la aproximativ 70°. Palmele ajung paralele și verticale, față în față, cu degetele spre cer, depărtate între ele cam la distanță de o palmă, la nivelul ochilor (figura 8.24.b). *Ki-ul* țâșnește spre înainte, se extinde prin ambele *Tekatana*. La timpul "2", revino pe inspirație în poziția inițială, iar *Ki-ul* țâșnește prin ambele *Tekatana* spre înapoi. Ochii se deplasează mereu la același nivel orizontal.

Mișcarea pornește din *Hara*. La timpul "1" greutatea trunchiului (vertical) este deasupra labei din față, la timpul "2" ajunge deasupra labei din spate. Exercițiul se

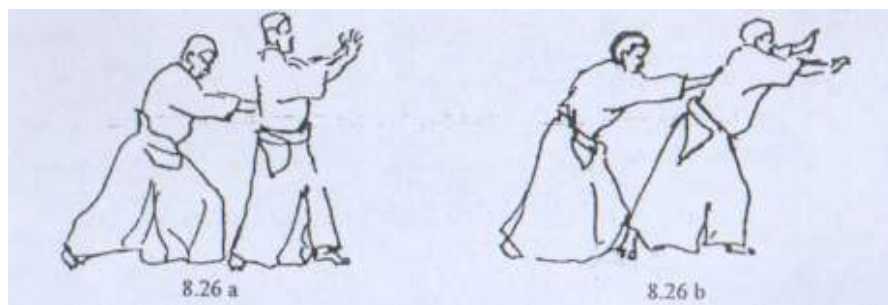
execută pe rând de 10-15 ori în *Hidari Kamae* și de 10-15 ori în *Migi Kamae*.



Verificarea nr. 1: te oprești la timpul "1" (înainte). PA stă în față și încearcă să te împingă înapoi apăsând orizontal pe *Tekatana*. Dacă respecți *Regulile* și expiri, nu te poate mișca (figura 8.25.a). Dacă pierzi concentrarea sau se termină expirația, PA te dezechilibrează (figura 8.25.b).



Verificarea nr. 2: te oprești la timpul "1" (înainte). PA stă în spate și încearcă să te împingă înainte, apăsând orizontal pe spate, sub omoplați. Dacă respecți *Regulile* și expiri, nu te poate mișca (figura 8.26.a). Dacă pierzi concentrarea sau se termină expirația, te dezechilibrează (figura 8.26.b).



8.7.3. Rotirea pe loc (*Tenkai*) și blocarea loviturii la cap înainte și înapoi (*Zengo Undo*)

Este exercițiul precedent, dar executat alternativ spre înainte (figura 8.27.a și b) și înapoi (figura 8.27.c și d), în cicluri de câte 4 timpi: în *Hidari Kamae* la timpul "2" rotirea corpului la 180° pe loc (*Tenkai*) spre dreapta; execuția spre înapoi; în *Migi Kamae* (timpii "3" și "4"); la timpul "4" rotirea corpului la 180° spre stânga - apoi se repetă ciclul.

Atenție la păstrarea *Punctului Central* mai ales în timpul rotirilor pe loc (*Tenkai*). Totdeauna *Ki-ul* va fi extins spre direcția în care privești.



8.7.4. Taisabaki pe un pas (*Kokyo-ho Undo*)

Vezi descrierea exercițiului la # 7.2 (figura 8.28.a, b, c, d).



Verificarea nr. 1: fie înainte, fie după efectuarea *Taisabaki* în *Kamae*, ține brațul întins orizontal, degetele adunate și îndreptate înapoi spre corpul tău, încheietura mâinii bine îndoită și dosul palmei spre înainte.

PA stă în față și încearcă să-ți îndoaie brațul sau să te împingă înapoi, aplicând o forță orizontală asupra încheieturii mâinii. Dacă respecți *Regulile* și expiri, nu te poate mișca (figura 8.29). Dacă pierzi concentrarea sau se termină expirația, te dezechilibrează.



Verificarea nr. 2: aceeași postură ca la verificarea nr. 1, dar acum PA, care stă în spate, apucă încheietura mâinii și trage de ea înapoi cu o forță orizontală. Dacă respecti *Regulile* și expiri, nu va reuși să-ți îndoie cotul sau să te dezechilibreze. Dacă pierzi concentrarea sau se termină expirația, va reuși.

8.7.5. Apropierea mâinilor în față jos (*Tekubi-Kosa Undo*)

Din poziția de bază cu picioarele alături (*Shizentai*) relaxează-te și lasă brațele să atârne, cu palmele în sus. Greutatea brațelor va fi simțită în dosul încheieturilor mâinilor. La timpul "1" se duc brațele înainte (împinse și de o svâcnire a *Hara*) până ce mâinile ajung să se suprapună în dreptul *Punctului Central*. În plus, se împing mâinile astfel ca brațele să se "lungească" și umerii să iasă de la locul lor. *Ki-ul* curge ca un șuvoi puternic de apă din *Seika no Itten* prin brațe, spre încheieturi. La timpul "2" se relaxează mâinile și brațele, care revin la verticală, lângă corp (figura 8.30.a și b).



Se execută în serii de câte 10 repetiții, cu mâna stângă alternativ deasupra și sub cea dreaptă.

Verificare: te oprești la timpul "1" iar PA te apucă de încheieturi și le împinge în sus. Dacă ești relaxat, cu atenția concentrată și expiri, nu te va putea dezechilibra (figura 8.31).

8.7.6. Apropierea mâinilor în față sus (*Tekubi Joho Kosa Undo*)

Exercițiul derivă din cel precedent, adică la timpul "1" brațele se ridică până ce mâinile se suprapun în dreptul ochilor. La timpul "2" brațele revin atârinate la verticală (figura 8.32.a și b).

La timpul "1" se vor respecta aceleași condiții ca mai înainte: relaxare, concentrarea asupra *Punctului Central*, îndoirea puternică a încheieturilor, împingerea umerilor și brațelor, expirație.

Verificare: te oprești la timpul "1" iar PA îți împinge orizontal mâinile. Dacă ești relaxat, concentrezi atenția și expiri, nu va reuși să te dezechilibreze.

În mod asemănător se procedează și cu următoarele exerciții (vezi # 12.2 în [2]):

8.7.7. Rotirea laterală a brațelor (*Sayu Undo*)

8.7.8. Rotirea corpului – *Taisabaki* pe doi pași (*Ude Furi Undo*)

8.7.11. Aplecarea trunchiului (*Ushiro-tori Undo*)

8.7.11. Conducerea și aruncarea *Ki*-ului înainte (*Ushiro Tekubi Tori Zenshin Undo*)

8.7.11. Conducerea și aruncarea *Ki*-ului înapoi (*Ushiro Tekubi Tori Kotai Undo*)

8.7.12. *Kokyu-ho* din *Seiza* (*Suwari-waza Kokyu-ho*)

Exercițiul acesta se face la sfârșitul oricărui antrenament și servește atât la consolidarea însușirii mișcării pornită din șolduri (*Hara*), cât și la întărirea șuvoiului de *Ki* produs în *Seika-no Itten*. El verifică gradul în care poți controla *Ki-ul* și demonstrează că pentru manipularea unui partener nu e nevoie să ai un gabarit sau o forță musculară mare.

Ce se vede: două persoane stau în *Seiza*, față în față. *Nage* întinde brațele iar *Uke* apucă *Ryote-Tori*. Deși *Uke* își folosește toată forța și încordează toți mușchii ca să-l blocheze, *Nage* îl răstoarnă destul de ușor - folosind *Ki-ul*. Lucrând în același fel (*Uke* cu mușchii, *Nage* cu *Ki-ul*), *Uke* nu-l poate doborî pe *Nage*.

Cum se face: așează-te în *Seiza* cu genunchii la distanță de o palmă până la genunchii lui *Uke*. Ridică brațele aproximativ la orizontală, realizând în ambele senzația "brațului de oțel". *Uke* apucă *Ryote-tori* dinspre exterior. *Uke* încearcă să stea nemișcat, să fie stabil, fără să împingă. Împinge încet mâinile înainte, până te oprește rezistența lui. În momentul acesta s-a stabilit legătura între *Hara* ta și *Hara* lui, prin intermediul brațelor voastre. În continuare mișcă-ți corpul pornind din Centru (*Hara*), păstrând mereu brațele întinse în față pieptului. Cu alte cuvinte, împinge din șold cu spinarea dreaptă, înaintând un pas cu genunchiul exterior. Nu îndoi nici o clipă coatele. Când *Uke* cedează și cade, condu-l prietenos spre *Tatami* – înaintând cu alți pași (figura 8.33.a, b, c).

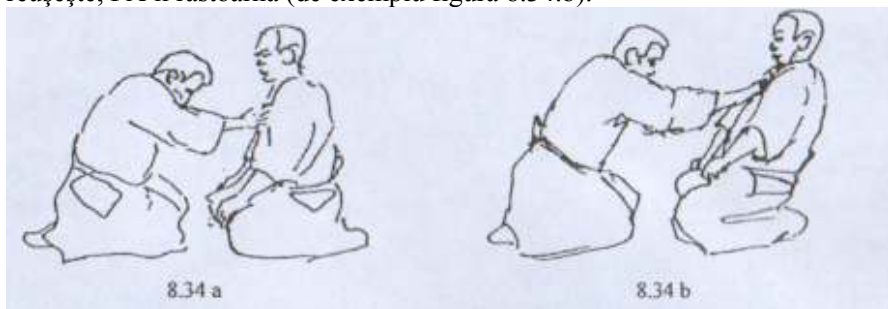


Partea mintală: închipuie-ți că partenerul *Uke* ar fi un copil - nu un adversar solid, uriaș. Împinge moale și prietenos. Nu te concentra asupra ideii de a-l doborî pe *Uke*. Fii atent doar să te miști încrezător înainte, ca și când nu ți-ar sta nimic în cale. De altfel, asta e și concepția cea mai bună pentru tratarea obstacolelor din viața obișnuită. Un înțelept zicea “*nimic nu e mai tare decât bunăvoința, și nimic nu e mai binevoitor decât adevărata forță*” (dacă o ai...). Iar exercițiul *Kokyu-ho* este o metodă dibace pentru a demonstra această idee.

Alte idei de vizualizări utile pentru a reuși exercițiul – vezi la # 9.9.

Exercițiul asigură o excelență deprindere și consolidare a senzațiilor și îndemănrilor specifice pe care se bazează Aikido: relaxarea (# 8.6.3), concentrarea în *Seika no Itten* (# 8.6.2), extinderea *Ki*-ului (brațul de oțel - # 8.6.5). De aceea se recomandă repetarea lui cât mai frecventă.

Verificarea nr. 1: PP stă în *Seiza* cu brațele relaxate și mâinile sprijinite pe genunchi. PA încercă să-l răstoarne, mai întâi pe spate, împingând orizontal din față cu o singură mână, pe piept (figura 8.34.a), apoi înainte, împingând orizontal din spate. Dacă PP se concentrează și e relaxat – nu poate fi răsturnat. Dacă nu reușește, PA îl răstoarnă (de exemplu figura 8.34.b).



Verificarea nr. 2: PP stă în *Seiza* cu brațele relaxate și mâinile sprijinite pe genunchi. PA încercă să-l ridice o mână de pe genunchi (figura 8.35.a). Dacă PP se concentrează și e relaxat, PP nu reușește. Dacă nu se concentrează corect, mâna îi

poate fi ridicată (figura 8.35.b).



Verificarea nr. 3: PP stă în *Seiza* cu brațele relaxate și mâinile sprijinite pe genunchi. PA încercă să-l ridice un genunchi (figura 8.36.a). Dacă PP se concentrează și e relaxat – nu poate fi răsturnat. Dacă nu reușește, PA îl răstoarnă (figura 8.36.b).

Verificarea nr. 4: PP stă în *Seiza* cu brațele relaxate și mâinile sprijinite pe genunchi. PA încercă să-l răstoarne pe spate, împingând din față orizontal, cu ambele mâini pe piept (figura 8.37.a). PP ridică brațele și le face „de oțel” (vezi # 8.6.5). Dacă PP se concentrează și păstrează brațele relaxate, cu greutatea jos, cu coatele coborâte, degetele întinse etc., nu va putea fi răsturnat. Dacă PP se teme să ridice brațele și se încordează în zona umerilor, greutatea i se ridică și PA îl răstoarnă (figura 8.37.b). Sau: PA încearcă să ridice coatele lui PP. Dacă reușește, înseamnă că PP nu face ce trebuie.

Câteva sfaturi: relaxează-te, relaxează-te, relaxează-te!

Dacă exercițiul e bine făcut, lui *Nage* i se pare incredibil de ușor să-l doboare pe *Uke*. **Concluzie:** atitudinea destinsă și încrezătoare dă rezultate neașteptate.

Poți învăța foarte multe și **când ești Uke**: apucă bine mâinile lui *Nage*, dar nu chiar ca o menghină. Ține-i-le ca și când ai ține de mână un copil cu care te plimbi pe trotuar. Nici prea tare - ca să nu-l doară, nici prea slab – ca să nu poată scăpa și s-o ia la fugă printre mașini. Când apuci *Ryote-tori*, concentrează-te asupra *Hara*. Nu te gândești ce să faci ca să rezisti pentru a nu fi doborât. Dacă te răstoarnă, cazi, dar nu ca o gelatină. Mișcă-ți tot corpul ca un ansamblu unitar, păstrând atenția în *Hara*, fără a lăsa brațele să se miște față de trunchi, sau trunchiul față de picioare. Nu te rupe în bucăți. Poartă-te ca și când ai fi puțin adormit sau puțin beat – nu complet treaz. Încearcă să scapi, fără a folosi multă forță sau violență: dezechilibrează-l pe *Nage* trăgând sau împingând; răsuștește-te etc.

Varianta nr. 1 în *Tachi Waza*: mai întâi repetăm exercițiul clasic în care *Uke* apucă *Katate Tori* în *Gyaku Hanmi* iar *Nage* face *Taisabaki* pe un pas, complet relaxat; *Uke* trece pe lângă *Nage*.

În continuare, se execută același exercițiu cu o mică schimbare: după ce este apucat, *Nage* încearcă să intre cu mâna în priza lui *Uke*, ca la *Kokyu-ho* din *Seiza*, apoi extinde degetele ca și când ar curge energie prin ele, spre *Uke*. În continuare,

Nage încearcă să gădile antebrațul lui *Uke* cu unghiile și dosul degetelor extinzându-le în sus și înainte. Mișcarea sau acțiunea pornește din *Hara*, NU din umeri sau brațe.

După numeroase repetiții (sute, mii) *Nage* începe să simtă poziția oaselor, a scheletului din corpul lui *Uke*. Pe măsură ce *Hara* îi devine mai tare, în contrast cu relaxarea corpului, *Nage* va începe să simtă cum *Uke* începe să se rotească în jurul mâinii. Deși *Nage* e moale, *Uke* simte durerea. După și mai multă exersare, *Nage* va reuși să transmită exploziv forța din *Centrul* său de-a lungul brațelor lui *Uke*, dându-i acestuia senzația că este curentat de un curent electric. Adversarul poate fi doborât fără să încordezi mușchii dar folosind *Centrul*, cu o forță explozivă – și totuși foarte moale.

Variantă nr. 2: la exercițiul de la Varianta nr. 1 se adaugă aplicarea repetată, cu frecvență mare, a unor cicluri alcătuite din: ba forță din *Hara*, așa cum s-a descris, ba o scurtă pauză. *Uke* va avea senzația că tremură, este curentat, că suferă de șocuri, că este biciuit.

Tot așa, blocajul oricărei lovituri, oricât cât de tare, nu se face cu forță, ci împingând moale din *Hara*. După multe repetiții, când lovește în brațul sau palma moale a lui *Nage*, *Uke* va simți că energia atacului se întoarce înapoi, fiind zgâlțâit și dezechilibrat.

8.8. Etapa 4a: perfecționarea

După ce înțelegem și ne însușim *Regulile de coordonare* în regim *static* – putem trece la exercițiile *în mișcare*. Ulterior, sau în paralel, cele 4 *Principii* de bază vor fi introduse (adică respectate și conștientizate) și aplicate practic în orice mișcare sau procedeu exersat la antrenamente. În timpul exercițiilor: se menține *Seika-no Itten* în *Punctul Central*; se extinde și se lasă *Ki*-ul să curgă cât mai mult; se menține un ritm de mișcare cât mai bun și o postură cât mai naturală, astfel ca nici un mușchi să nu fie simțit.

Când adversarul atacă, pentru a-l sili să cadă trebuie să-i conduci *Ki*-ul fără a-ți deranja coordonarea sau unificarea minții cu corpul. Dacă nu reușești să reacționezi instinctiv și fără a pierde coordonarea, înseamnă că nu ești pregătit să faci față unui adversar periculos sau unei situații critice din viață. Mai ai nevoie de “kilometraj” în *Dojo*.

8.9. Întărește-ți mintea – cu ajutorul Ki-ului

Unii tineri nu au tărie spirituală, mintea lor nu are *Kime*, le e frică să dea piept cu realitatea. La cele mai mici dificultăți se retrag din fața unor obstacole minore, dau bir cu fugiții. Unii emigrează, alții se sinucid.

Problema este lipsa de vigoare a spiritului – și a corpului tinerilor.

Cauza principală este sistemul educațional greșit: învățământul modern pune accentul pe minte, uitând atât de suflet cât și de corp. Școlile au săli de clasă, multe au chiar o sală de sport, dar nici o școală nu are un loc pentru antrenarea sufletului. *Mintea, sufletul și corpul* sunt un același tot și orice separare a lor este contra naturii. În orele de psihologie se studiază activitatea creierului din punct de vedere științific, impersonal. Nu se predau metode practice pentru antrenarea și controlul spiritului.

În schimb, Aikido îngrijește și dezvoltă *toate* cele trei părți ale omului, așa că oricine practică în *Dojo* își poate antrena și dezvolta mintea.

8.9.1. Concentrarea atenției

Oricât ar fi de puternică, raza luminoasă devine slabă când se risipește; în schimb, chiar slabă fiind dar concentrată de o lentilă, poate aprinde un foc.

La fel se întâmplă și cu spiritul: munca și concentrarea îl întăresc.

În loc să ia aminte și să acționeze conform acestei simple observații evidente, cei mai mulți oameni își slăbesc spiritul încercând să rezolve mai multe lucruri deodată și împrăștiindu-și atenția: mănâncă în timp ce citesc ziarul, învață în timp ce ascultă muzică, vorbesc la telefon conducând automobilul etc. Chiar dacă “atenția distributivă” este lăudată în concepția modernă pentru că ar ajuta la succesul în viața profesională, carieră, afaceri etc. – din punctul de vedere al sănătății mintale și eficienței fiziologice (nu de afaceri) este o prostie.

Mintea comandă corpul: ea simte gustul mâncării prin intermediul limbii; ea se plimbă prin manipularea picioarelor. Când mănânci, singurul mod de a simți gustul este să te gândești la mâncare. În schimb, omul prost crede că limba gustă și picioarele umblă de la sine. El consideră că limba va gusta mâncarea chiar dacă ochii sunt ocupați cu citirea ziarului. În consecință, nici nu este conștient ce mănâncă.

Dar, concentrarea atenției este în același timp și un exercițiu pentru întărirea minții. De exemplu, înainte de a pleca la drum, hotărăște-te că asta vrei să faci. Pe urmă - pornește. Dacă nu ești sigur și hotărât de ce vrei să faci, mai bine lasă-te păgubaș - ai putea provoca un accident de circulație.

Un cântec japonez de demult zice: *Când pleci să-ți vezi iubita, o mie de leghe par doar una; dar când te întorci acasă, o leghe parc-ar fi două mii*. Când gândurile merg cu tine spre țintă, o mie de leghe par puține. Dar când ești nefericit, cu gândurile pierdute la ce-ai lăsat în urmă, un singur kilometru este un iad. Rapsodul nostru se vaită și el: *lung e drumul Gorjului, dar mai lung al dorului!*

Exercițiu - varianta 1: elevul X trece pe lângă partenerul Y (figura 8.37). X se gândește la ceva *din spatele său*, ca și cum nu și-a terminat o treabă sau l-ar urmări cineva. În timp ce X trece, Y ridică un braț și îl întinde orizontal pentru a-l opri pe X. Chiar dacă Y folosește un minimum de forță, X este blocat cu ușurință și cade pe spate (figura 8.39).

Exercițiu – varianta 2: X se plimbă *gândindu-se la ceva aflat înaintea, sau în față*, sau ca și când ar vrea să facă ceva. Y întinde brațul înaintea lui X pentru a-l opri. De data asta nu numai că Y nu reușește să doboare partenerul, ci chiar este smucit din loc, iar X merge mai departe (figura 8.40).



Când te plimbi fără scop, fără să vrei lași mintea în urma ta. O ușoară împingere, un mic obstacol - sunt de ajuns să te doboare. Adeseori, omul îngândurat sau tânărul îndrăgostit se ciocnesc de un stâlp, deoarece mintea le era altundeva. Accidentele de circulație se produc din același motiv – lipsa de atenție. Noi suferim de lipsa de viziune: Cioran era de părere că *românii se străduiesc să rămână ce sunt (legați de trecut), în loc de a-și consuma energia ca să devină altceva* (să se schimbe, să se lege de viitor). De aceea parcă n-avem viitor.

Și copiii sunt în general neatenți. Printre altele, nu anunță când pleacă de acasă. Pentru binele lor (și al părinților) învățați-i să anunțe când ies pe ușă, rostind cu voce tare PLEC. În felul acesta ei devin conștienți de plecare, spre școală sau în altă parte, se gândesc la ea, își pun gândurile *înainte* și vor fi mai capabili să facă față pericolelor posibile pe drum. Părinții ar trebui să fie mai conștienți de pericolele la care se expun copiii când gândurile le zboară aiurea în circulația aglomerată.

Dacă vrei să stăpânești situația, mai întâi limpezește-ți mintea, concentrează-o și direcționează-o asupra obiectului muncii tale. De exemplu - când tai un morcov în felii, degetele sunt în siguranță numai cât timp gândurile îți stau la morcov. Poți stăpâni ușor o activitate plăcută, deoarece te concentrezi asupra ei. Indiferent că te joci sau muncești, concentrarea atenției asupra ceea ce faci îți întărește mintea și optimizează rezultatele.

8.9.2. Dacă vrei (cu adevărat) - poți

Orice obiect expus la soare are o față luminată, iar în partea cealaltă o față întunecoasă. Și mintea omului are două laturi: una luminoasă, optimistă și binevoitoare, iar alta întunecată, urâtă, înclinată spre gânduri necurate, păcătoase. Ambele aspecte sunt reale, aproape pipăibile.

Dacă vrei să ai un spirit puternic privește partea frumoasă a lucrurilor. În felul acesta folosești mintea în mod pozitiv, adică “extinzi *Ki-ul*”. Atitudinea contrară este folosirea minții în mod negativ, sau “absorbția (vampirizarea) *Ki-ului*”. Un exemplu de extinderea *Ki-ului* este *brațul de oțel* – vezi # 8.6.5. Dacă ai încredere în tine și ești ferm încredințat că extinzi *Ki-ul*, brațul capătă o forță atât de mare încât nimeni nu-l poate îndoi. Dacă însă te temi și gândești că brațul poate fi îndoit, sau că nu ești în stare să-l ții drept, atunci sigur nu vei reuși.

Maestrul Suzuki Seibei al școlii Kito de Jujutsu a fost invitat de prințul Sakai să-și arate priceperea în lupta cu mâinile goale. Prințul a ales cel mai puternic samurai din armată și i-a cerut lui Suzuki să se lupte cu el. Acesta a refuzat, explicând că nu poate lupta ca la teatru, căci un concurs nu e același lucru cu lupta pe viața și pe moarte, la care se pricepe el. Dar a cerut o pensulă și tuș pentru a caligrafia o poezie.

Apoi s-a adresat asistenței: „În mâna stângă voi ține cartonașul acesta și cu dreapta voi scrie pe el. În timp ce scriu, adversarul va putea să-mi apuce mâna stângă și să facă orice tehnică dorește”.

Suzuki a întins brațul stâng în care ținea cartonașul, zdrăhonul l-a apucat și a început să-l sucească, să tragă și să împingă de el – fără a reuși! Brațul lui Suzuki părea neclintit, așa că a putut scrie liniștit un Haiku întreg. Prințul a cercetat cartonașul – ideogramele erau perfecte.

În continuare, Suzuki a invitat pe oricine dorește din asistență să-i miște brațul în timp ce scria – dar din câți au încercat, nimeni n-a reușit.

Convinși, prințul Sakai și suita sa au devenit cu toții elevii lui Suzuki.

Nu te mai gândi sau repeta: “*nu pot*”. Dimpotrivă, când pornești să faci ceva spune “*pot*” - și pe urmă apucă-te de treabă. *Voința conduce corpul*. Aceasta este tot secretul coordonării minții și corpului pentru a realiza ceea ce ți-ai propus. Văicăreala e negativă, căci întunecă atât inima celui care bombăne, cât și viața celor din jur. Cât timp bombăne, nimeni nu reușește să facă ceva. Dacă ai ceva de spus, spune-o cu toată forța, bărbătește. Nu poți să te afirmi decât extinzând *Ki-ul*.

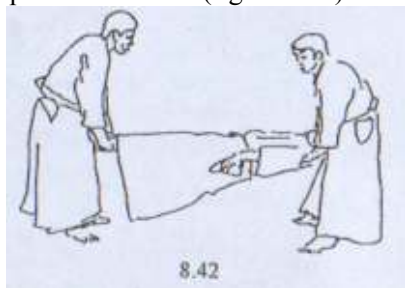
Iar dacă te pricepi, ajută-i pe oameni: când auzi pe cineva că spune descurajat: “*nu pot s-o fac*”, încearcă să-l faci să spună „*pot*”. Lucruri mărunte, ca acesta, intră în subconștientul lor.

Mintea are o adevărată forță; ea sporește dacă nu te îndoiești de ea și o folosești în mod constructiv (pozitiv). Când mintea ta se străduiește, devii mai tare. Dacă promiți ceva cu convingere, ție sau altcuiva - ești obligat să te ții de cuvânt. Promisiunea și înșelătoria sunt două atitudini complet diferite: prima înseamnă că promiți că vei face tot ce poți, iar cealaltă este o intenție falsă de început.

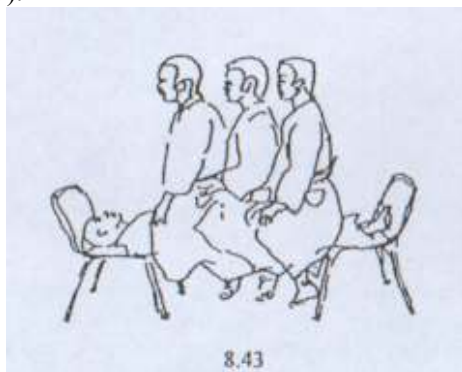
Să facem un exercițiu care dovedește forța minții:

Exercițiu – varianta 1: PP stă pe saltea întins pe spate, cu picioarele apropiate și brațele de-a lungul corpului. Partenerul Y ține capul iar Z picioarele lui PP. Ambii încearcă să-l ridice pe PP, dar corpul acestuia se îndoaie la mijloc (figura 8.41).

Exercițiu – varianta 2: PP stă întins pe spate la fel ca în varianta precedentă, însă acum își pune mâinile pe coapse și își imaginează că există („a înghițit”) o bară de fier care-i traversează corpul. În felul acesta corpul i se încarcă cu *Ki*. Y și Z îl ridică pe PP cu corpul drept ca o lumânare (figura 8.42).



Exercițiu – varianta 3: Y și Z îl ridică pe PP și-i așează capul pe un scaun, iar picioarele pe altul, astfel încât corpul lui PP formează un pod între scaune. Chiar dacă pe PP se așează două sau trei persoane, el poate susține fără probleme greutatea lor (figura 8.43).



Pentru a rezista în felul acesta nu e nevoie să fi hipnotizat. Concentrarea cu *Ki* nu este fragilă ca o stare de hipnoză, așa că partenerii pot scutura corpul PP fără ca aceasta să-l deranjeze.

Adeseori în circurile și iarmaroacele din China sau Japonia se prezintă spectacole de *Kung Fu* (*Gong Fu*), printre care și acela cu un om întins pe jos, pe corpul căruia se așează o piatră mare, ce e spartă de altcineva cu un ciocan. Șmecheria este că forța loviturii ciocanului este oprită de inerția pietrei și nu ajunge la corp, astfel că omul culcat are de rezistat doar la greutatea statică a pietrei. În schimb, exercițiul de mai înainte cu extensia *Ki*-ului e cinstit. Chiar și un copil poate rezista, dacă-și imaginează că prin corpul său trece o bară de fier. Mentea dă adevărata putere!

Pe măsură ce mintea se întărește, corpul devine și el mai viguros și mai sănătos. Când reușește să extindă *Ki*-ul, orice om își dă seama de forța lui. După ce izbutește să repete în *Dojo* exercițiile indicate mai înainte, elevul își va zice „*Ia te uită ce putere grozavă am, când lucrez cu Ki! Ia să încerc treaba asta și în alte ocazii!*”.

8.9.3. Dezvoltarea inteligenței

Să analizăm câteva aspecte ale inteligenței:

► **Înțelegerea:** faptul că poți înțelege ce citești, că după ce ai citit o carte poți să le înțelegi pe altele, că pricepi intențiile unui om după ce spune câteva cuvinte - iată dovezi de minte ascuțită. Aici e vorba de inteligența normală, adaptată vieții de toate zilele, nu de intelectualii sau academicienii cu mintea superantrenată, care însă nu pot înțelege nimic din afara specialității lor.

Citirea este temelia minții. Așa că citește cât mai multe cărți serioase, din toate domeniile. Există și reviste sau cărți „ușoare”, relaxante, însă ele nu dezvoltă inteligența. Citește romane, biografii, cărți de specialitate. Nu citi zilnic cărți de același fel. Prima dată citește cartea repede, pentru înțelegerea generală a subiectului; dacă merită, recitește-o. Această metodă stimulează capacitatea de adaptare a creierului la condiții variate și ușurează acumularea cunoștințelor. Mentea se va dezvolta.

Indiferent de părerile contrare, din cărți se poate totuși învăța Aikido: singura condiție e să nu te fixezi asupra cuvintelor scrise, ci să-ți închipui că le spune profesorul tău, iar tu le asculți. Când privești o poză sau un videofilm, închipuie-ți că-l vezi și auzi pe instructor.

Citirea unei cărți nu e chiar atât de diferită de ascultarea unor explicații în *Dojo*; ba chiar, o carte poate să repete cele „spuse” de câte ori dorești.

► **Judecata:** capacitatea intelectuală nu este de mare folos fără o judecată corectă. Nici o cunoștință nu poate înlocui capacitatea de a deosebi binele de rău, de a judeca logic.

Odată, o casă a luat foc. Când a izbucnit incendiul, locatarul scria ceva la o masă. Instinctiv, a luat-o pe sus și scos-o afară. Când a vrut să reentre în casă pentru a salva și alte lucruri, n-a mai putut din cauza flăcărilor. Toate lucrurile de valoare au ars. Dacă se gândea câtuși de puțin, în locul mesei vechi ar fi putut salva altceva, mai valoros.

Surprins de foc, mintea i s-a tulburat și n-a mai putut judeca limpede.

Pe suprafața unei ape neliniștite, luna nu se reflectă corect, apare o imagine deformată. La fel cu apa, spiritul netulburat reflectă calm orice situație, permite să judeci totul corect de prima oară.

Cum putem calma mintea, pentru a putea judeca rațional? Prin *meditație Ki*: în fiecare seară stai în *Seiza* 10-15 minute înainte de culcare, cu ochii închiși și meditează asupra infinitului mic – vezi # 8.5.2. În felul acesta mintea se liniștește

iar judecata se limpezește. O judecată corectă se conformează armonios realității, Naturii, plus că răspunde imediat schimbărilor din jur.

În viața fiecăruia pot apare situații de criză și stres, momente decisive, când mintea nu mai funcționează corect: nu știi încotro s-o apuci și ce să faci. Cu spiritul dezorientat nu poți ajunge la o decizie satisfăcătoare. Pentru a reveni la o judecată clară, reculește-te și practică imediat *meditația cu Ki* – numai 10 minute, până când capul se limpezește și vei putea să rezolvi dilema.

În continuare – după ce ai hotărât o soluție, ține-te de ea și du-o la bun sfârșit fără să mai eziți!

► **Memoria:** dacă practici *meditația cu Ki* și păstrezi spiritul calm, *Ki-ul* se extinde de la sine.

Ki-ul din ochi se concentrează asupra cărții pe care o citești, iar conținutul ei este transmis corect în creier. Ochii lucrează la fel ca obiectivul aparatului de fotografiat: dacă acesta e reglat corect, face o poză bună. La fel și creierul: când mintea e liniștită și concentrată, imaginile reflectate sunt corecte. În schimb, când citești o carte fără să te concentrezi, *Ki-ul* nu se extinde ci se risipește, iar cunoștințele nu se memorizează. În loc să studiezi mult timp și fără tragere de inimă, obișnuiește-te să înveți perioade mai scurte, dar *cu mintea și corpul unificate*. În plus, dacă vrei să reții ceva, scrie pe o hârtie. În felul acesta cunoștințele rămân mult mai bine ancorate în memorie.

► **Tracul.** Dacă obosești în timp ce studiezi; dacă ai trac înainte de a lua cuvântul în fața unei adunări; dacă mintea și corpul ți se blochează de emoție înaintea unei negocieri decisive sau când ai de dat un examen greu - *relaxează-te*. Izolează-te imediat undeva, încearcă să te concentrezi asupra *Punctului central* și scutură degetele de la mâini, cu brațele întinse, astfel încât să vibreze și cele de la picioare (*Furitama*). Te vei calma și vei putea face față cu bine situației.

Candidatul la un examen are interesul să-și calmeze mintea, care din cauza emoției tinde să o ia razna. Înainte de a se apuca să dezvolte subiectele de examen, e bine ca elevul să facă 10 minute de *meditație Ki* – după care va constata că poate judeca corect. Păstrându-și cumpătul, el va reuși la examen, folosind cunoștințele dobândite anterior prin învățătură.

La un examen scris, studenții au primit câte o foaie cu 20 de întrebări detaliate. La sfârșitul foii scria: „cine a citit până aici poate să depună foaia fără să răspundă la întrebări, examenul constă în verificarea respectului candidatului pentru înțelegerea problemei în ansamblu”.

Zecile de studenți care nu citiseră foaia până la sfârșit și scriau de zor răspunsul la primele întrebări, au privit cu milă pe cei 2-3 colegi care au depus aproape imediat foile goale, bănuindu-i că nu învățaseră deloc pentru examen.

8.10. Circulația energiei în corp

Morihei Ueshiba a căutat să pună la punct tehnici de Aikido cu mișcări în care să se regăsească cât mai clar principiile generale de funcționare ale lumii. Fiecare procedeu de luptă ar trebui să exprime vizibil curgerea invizibilă a energiei, care se mișcă permanent și în același fel – atât în cosmos cât și în corpurile noastre. Fiecare mișcare din Aikido înseamnă rezolvarea succesivă și continuă - nu prin violență, ci prin respect, înțelegere, armonie, iubire - a mereu altui conflict. Studiem conflictul pentru a înțelege Armonia – căci ea este adevărata putere. Repetăm exercițiile și procedeele de luptă pentru a ne transforma frica și violența instinctivă în calmul bazat pe încrederea în forțele proprii, și mai departe, pentru a ne însuși capacitatea de iubire și de armonizare cu lumea înconjurătoare.

În cursul unui procedeu, curgerea energiei prin corpul lui *Nage* se desfășoară în trei etape:

- Energia *Yin* necesară pentru deplasare și stabilizarea posturii este extrasă din Pământ prin picioare – de aici necesitatea să lipești bine tălpile de sol, fără a ridica călcâiul și cu degetele bine înfipte – ca niște gheare – în sol.

- Din tălpi, energia *Yin* urcă spre *Hara*, unde se întâlnește cu energia *Yang* aspirată prin brațe de la Cer, cu ajutorul inspirației. Cu cât *Hara* și centrul de greutate al corpului sunt mai jos, cu atât stabilitatea e mai mare, chiar în cursul deplasărilor. Oricărui începător îi vine greu să-și păstreze centrul de greutate la un nivel coborât, căci tendința Centrului este de a se ridica spre cap, din cauza mișcării, perturbațiilor psihice și agresiunilor emoționale. Apare clar rolul stabilizator și regulator al respirației: diafragma, mușchii abdominali și ai bazinului alcătuiesc un ansamblu esențial pentru a te putea mișca eficient.

- Curentul de *Ki* rezultat izbucnește prin brațe și mâinile deschise, ceea ce permite aruncarea adversarului fără a mai fi nevoie să-l apuci de mâini sau de haine. Concentrarea de energie se obține printr-o expirație adâncă dar nu totală și împingerea centurii abdominale în jos, ca și când ai vrea să conduci aerul din plămâni spre vezica urinară. Apoi se blochează rinichii (șalele) în zona celei de-a treia vertebre lombare și se contractă anusul prin încordarea feselor, ca și când ai dori să “privești” cu anusul înainte. Dacă această manevră este corect executată, practicantul devine extrem de stabil: nu mai poate fi nici tras, nici împins, nici ridicat. Corpul său nu e însă încordat, ci cuprins de o relaxare elastică, vitală (pentru a nu obosei inutil inima și mușchii).

Palmele vor sta desfăcute, în felul acesta dispare încordarea în brațe și antebrate iar *Ki-ul* poate circula normal. Când pumnul e închis, energia se întoarce în corp prin același meridian și produce un blocaj al articulațiilor. De aceea pumnul se închide rar, doar atunci când e nevoie să lovești. E total contraindicat să stai încordat pe toată durata unui procedeu – cum fac din păcate mulți elevi, chiar avansați. Oamenii nepricepuți se epuizează înainte de începerea luptei, datorită contracțiilor inconștiente la majoritatea mușchilor, mai ales dacă se adaugă și efectul paralizant al fricii.

Legătura cu partenerul (*Musubi*) se stabilește preferabil într-o singură direcție, prin oprirea mișcării lui pentru un scurt moment, nu atât cu forța - ci dacă se poate cu voința (*Ki*). În continuare, bucată de corp care a oprit atacul (de exemplu mâna apucată de *Uke*) se va relaxa și va efectua o mișcare într-o direcție perpendiculară față de cea a atacului. Când mișcarea lui *Uke* începe să slăbească și să se oprească, se caută o nouă direcție (perpendiculară), sau o nouă axă de rotație, și tot așa mai departe - până când partenerul constată că nu se mai poate ține după mișcare și cade. Un expert schimbă repede direcțiile succesive spre care îl conduce pe *Uke*, ca și cum i-ar tremura mâinile.

8.11. Curățirea ființei (*Misogi*)

Misogi (respirație sau curățire) este o metodă pentru liniștirea și centrarea minții, dar și pentru a-ți pune inima în legătură cu Dumnezeu. *Misogi* se exersează dimineața la răsăritul soarelui, în aer liber (dacă vremea permite), după rugăciunea de dimineață și după o repriză de exerciții de respirație

Misogi este un exercițiu indispensabil în educația elevului, conform principiului *Seishin Tanren* (forjarea unui suflet tare și curat). Exercițiul poate avea diverse forme, însă toate bazate pe un efort cât mai mare, corporal sau mintal. Capacitatea neașteptată de a face față acestui antrenament monoton și îndelungat se datorează și stării de transă în care ajung elevii, puși să repete aceeași mișcare simplă, cu *Kime*, în ritm susținut, dar constant. După un astfel de antrenament epuizant (*Shugyo* – vezi # 11.12), fiecare își descoperă propriile slăbiciuni și neputințe, își dă seama de realitate. Câștigă în modestie, se simte mai curat și mai cinstit.

Scopul antrenamentului *Misogi* este să-l înalțe pe om, adică “din *homo sapiens* să devină *homo excellens*”.

O Sensei a preluat exercițiile *Misogi* din practica religiei *Shinto* sub forma unui complex de exerciții denumite **Kotodama**, adică “metoda sunetelor sacre”. El considera Aikido o învățătură sfântă, primită în dar de la zei (*Kami*), având ca scop principal să aducă practicantul într-o stare mentală prin care se unifică cu zeii și acționează permanent în deplină armonie cu Voința Universului. Exercițiul *Kotodama* este o formă de autosugestionare în vederea unificării corpului cu mintea, folosind repere sonore (*Mantra*). Caracterul abstract al exercițiului și intonațiile neobișnuite i-au dezorientat așa de mult pe elevi, încât *O Sensei* l-a lăsat opțional și de atunci e studiat din ce în ce mai puțin.

O variantă prescurtată și mai accesibilă de *Misogi* este complexul de exerciții pentru dezvoltarea puterii de concentrare **Kokoro no Jumbi Dosa**, predat de profesorul *Nobuyoshi Tamura* din Franța [25].

Înainte de antrenamentul obișnuit de Aikido se face o pregătire fizică și mentală (*Jumbi Dosa*). Aceste exerciții trebuie tratate cu mare seriozitate, căci influențează hotărâtor procesul de însușirea tehnicii de luptă. *Jumbi Dosa* nu este doar un alt fel

de încălzire, ci o metodă pentru întărirea și unificarea corpului și minții, dar și pentru creșterea stabilității minții. Aceasta se obține prin concentrarea cerută elevului asupra: forței mentale; forței respirației (*Kokyu Ryoku*); extensiei *Ki*-ului (*Ki-no-nagare*); atitudinii (*Shisei*).

► Complexul de exerciții **Kokoro no Jumbi Dosa** constă din:

1. Meditația în picioare (*Chin Kon Mitama Shizume*)

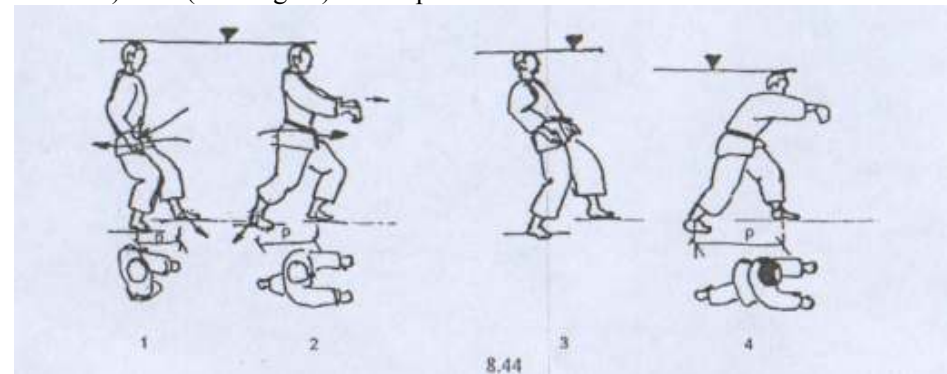
Stai drept, cu tălpile paralele depărtate la lățimea umerilor și genunchii ușor îndoiti. Ochii vor fi întredeschiși, respirația normală, brațele atârână relaxate cu mâinile în fața abdomenului, în poziția Zen (ambele palme în sus, palma stângă deasupra celei drepte). Stai așa un timp. Urmărește *Seika Tanden* cu *Ki*, apăsând ușor pe abdomen cu mușchiul diafragmei. Vei simți cum *Seika Tanden* coboară încet în corp - ca o piatră spre fundul apei. Vei avea senzația că faci parte din Cer și din Pământ, că ești una cu ele. Eternitatea trecută ți-e în spate iar eternitatea viitoare vine din față și intră în tine, gata să creeze noul. Acest exercițiu naște de la sine gândul: *eu sunt, aici și acum*. Când el apare, deschide complet ochii și trăiește!

2. Vâslirea (*Ame no Tori Fune*) (vezi # 8.7.1):

În mitologia japoneză se vorbește despre o “navă cerească - iute ca pasărea în zbor”, amintind de bărcile japoneze propulsate cu o singură vâslă amplasată la pupă. Pentru înaintarea bărcii, barcagiul manevrează coada vâslei după o traiectorie în forma unui 8 culcat (∞).

Exercițiul are trei reprize:

- **Prima repriză** începe cu piciorul stâng înainte – figura 8.44 (1,2 – corect; 3,4 – greșit). Inspiră când duci piciorul înainte. Ține trunchiul mereu vertical iar genunchii să fie bine îndoiti. Împinge corpul spre înainte și întinde brațele cu pumnii strânși ușor, expirând, apoi, retrage corpul pe inspirație și adu pumnii (ca și când ai vâsli) până lângă solduri, fără a le DEPĂȘI înapoi! Ochii se mișcă pe o linie orizontală, cât mai joasă. Mișcările sunt însoțite de sunete (*Kake Goe*), astfel: *Ei* (la înaintare) - *Ho* (la retragere) etc. Repetă de 20 ori în ritm lent.



- **A doua repriză** este cu piciorul drept înainte. *Kake Goe* sunt: *Ei* (înainte) - *Sa* (înapoi), *Ei* - *Sa* etc. Repetă de 20 de ori, în ritm mai rapid.

- **A treia repriză** se face din nou cu stângul înainte; *Kake Goe* sunt: *Ei-Ei, Ei-Ei* etc. Toată repriza a 3-a se desfășoară pe o singură expirație cât mai lungă – în timpul căreia se fac iute cât mai multe mișcări.

După fiecare repriză se face exercițiul nr. 3 - *Furi Tama*.

În timpul exercițiului, adună toată forța corpului în *Seika Tanden* și umple tot corpul cu *Ki*. Când retragi mâinile - închipuie-ți că apuci și tragi întregul Pământ sau Univers spre Centrul (*Hara*) ta, iar când le duci înainte - gândește-te că împingi tot Pământul. Ambele mișcări (înainte și înapoi) ar trebui făcute rapid împreună, ca și când ar fi o singură mișcare (cam ca o împunsătură cu bastonul).

3. Scuturarea sau vibrația corpului (*Furi Tama*):

Stai drept, cu tălpile paralele depărtate la lățimea umerilor și genunchii ușor îndoți. Ochii întredeschiși, respirația normală, umerii relaxați, brațele atâră întinse și relaxate cu mâinile încleștate în fața abdomenului - palmele una spre cealaltă, palma stângă deasupra celei drepte, între ele cu un spațiu gol, mare cât o caisă. Adună forța în *Tanden*, strânge anusul, lipește limba de cerul gurii. Scutură mâinile cât de repede poți, sau altfel spus, mișcă-le ca și când ai încerca să plimbi pe suprafața interioară a golului existent între palme o mică bilă din metal, sau o pietricică. Dacă restul corpului e relaxat, mișcarea se transmite de la mâini întregului corp.

În timpul exercițiului concentrează-ți gândurile asupra unui punct situat între sprâncene. *O Sensei* mai recomandă: “în timpul *Furi Tamei* gândește-te și cheamă-l în ajutor pe Cel în care crezi, oricine ar fi – Dumnezeu, Alah, maică-ta etc. O să-ți folosească”. Scopul *Furi Tamei* este să imprime o mare concentrare mintală și să relaxeze tot corpul.

4. Mobilizarea Ki-ului (*Otakebi*):

Stai la fel ca mai sus, la nr. 3. Du mâinile până la înălțimea frunții, cu degetele întrepătrunse pe din afară și îndreptate spre jos, apoi împinge brusc și cu forță mâinile în jos, strigând un *Kiai* cu sunetul *EI*.

Otakebi este o formă de autosugestie care provoacă adunarea instantanee a tuturor energiilor disponibile ale elevului.

Fiecare din exercițiile complexului se repetă de câteva ori până ce simți terminarea lui firească și trecerea de la sine spre exercițiul următor. Durata este cam de un sfert de oră.

9. Transferul de know-how

9.1. Învățătura Aikido

9.1.1. Calea (*Do*)

9.1.2. De la Meserie la Cale (*Jutsu* și *Do*)

9.1.3. De ce e necesar profesorul (*Sensei*)?

9.1.4. Etapele transferului

9.2. Locul transferului

9.2.1. Logistica

9.2.2. Reguli de purtare în *Dojo*

9.2.3. Curățenia personală și a *Dojoului*

9.2.4. Inceputul lecției

9.3. Salutul

9.4. Antrenamentul (*Keiko*)

9.5. Transmisia cunoștințelor

9.5.1. Ce se predă?

9.5.2. Cum se predă

9.5.3. Sunt mai buni profesorii japonezi?

9.5.4. Relația profesor – elev

9.5.5. Ce îndatoriri are instructorul?

9.6. Pregătirea psihologică

9.6.1. Spiritul adaptabil (*Junanshin* sau *Nyunanshin*)

9.6.2. Vigilența (*Zanshin*)

9.6.3. Privirea atentă (*Metsuke*)

9.6.4. Distanța între adversari (*Ma-ai*)

9.6.5. Izbucnirea energiei concentrate (*Kiai*)

9.6.6. Hotărârea (*Kime*)

9.6.7. Coerența (*Ri-ai*)

9.6.8. Acțiunea și inacțiunea (*Sei și Do*)

9.6.9. Răgazul (*Yo – Yu*)

9.6.10. Spiritul neclintit, calm (*Fudoshin*)

9.6.11. Fără Ego (*Muga*) sau Fără gânduri (*Mushin*)

9.6.12. Preluarea inițiativei (*Mitsuo-no-sen*)

9.7. Ce îndatoriri are elevul?

9.8. Fără violență!

9.8.1. Accidentele în Aikido

9.8.2. Vioența pe *Tatami*

9.9. Metoda vizualizării

9.10. Aikido cu copiii

9.10.1. Sănătatea copiilor

9.10.2. Răspândirea Aikidoului cu ajutorul copiilor

9.10.3. Vârsta minimă pentru Aikido

9.10.4. Examenele pentru centuri

9.10.5. Evitarea accidentelor

9.10.6. Lecția pentru copii

9.10.7. Pedagogia pentru copii

9.10.8. Instructorii pentru copii

9.10.9. Activitatea din afara *Dojo*

9.11. Aikido cu adulții

9.11.1. Condițiile de desfășurare:

9.11.2. Scopul lecției

9.11.3. Planul lecției

9.12. Antrenamentul – între distracție și agonie

9.13. Silința de unul singur

9.14. Învățătorii și învățăturile mele

Am văzut că

*Aikido total = Efort fizic + Gândire optimistă + Educație civică
+ Instrucție militară + Educație morală + Iubirea de oameni.*

Transferul de Know-how (predarea și însușirea cunoștințelor) constituie un *proces de comunicare și influențare* complex, holistic. Pentru succesul acțiunii, trebuie bine stabilite participanții, scopul și metodele. Este deosebit de important să se înțeleagă clar: ce cunoștințe și deprinderi, cum, cât, unde, când se transferă; de ce se transferă; cine - cui transferă șamd.

Pentru influențarea elevilor se folosesc mijloace variate: antrenamente și lecții predate de instructor, exemplul comportării profesorului și tovarășilor din *Dojo*, auto-educație (prin antrenament, studiu, lecturi individuale), stagii cu alți profesori și noi tovarăși, studiu complementar (alte Arte marțiale, alte sporturi, etc).

În continuare se prezintă pe scurt atât modul tradițional de studiere a Artelor marțiale, cât și unele idei din pedagogia modernă.

9.1. Învățătura Aikido

9.1.1. Calea (Do)

*Ferește-te de cel care nu știe că nu știe;
Învață-l pe cel care știe că nu știe;
Trezește-l pe cel care nu știe că știe;
Iar pe cel care știe că știe – urmează-l!*

Înșușirea unei Învățături era asemănată de japonezi cu străbaterea unui Drum, adică înaintarea pe o Cale ce duce spre Țel, ca o cărare ce urcă spre vârful muntelui.

Noțiunea de "Cale" vine de la conceptul *Dao* (se citește Tao) al *Daoismului*, un sistem religios-filosofic-sapiential pus la punct cam în secolul 4 î.e.n. *Daoismul*, *Confucianismul* și *Budhismul* sunt trei curenți de gândire care au dominat întreaga istorie a Chinei, și mai apoi a Japoniei. În timp ce confucianismul împingea individul să se conformeze regulilor unui sistem social considerat ideal, daoismul susținea că individul e dator să se armonizeze și să respecte numai regulile de bază ale Universului sau Naturii, ignorând constrângerile societății. Aceste reguli de bază sunt chiar *Dao*, un cuvânt care, tradus, înseamnă "Cale" - dar și o noțiune ezoterică ce nu poate fi nici descrisă prin cuvinte, nici concepută în minte – un fel de energie primordială, universală, a Cosmosului.

Pentru a fi în armonie cu *Dao*, individul nu are de făcut ceva anume (*Wu-wei*), adică - ceva artificial, gândit, nenatural. Prin punerea spontană de acord cu impulsurile ființei sale esențiale și prin golirea minții de orice cunoaștere, doctrină, judecăți, individul realizează unitatea și armonia cu *Dao* și se racordează la puterea sa naturală. Această forță permite minții individului să depășească toate conceptele obișnuite, laice, chiar și distincția dintre viață și moarte, îi dă puteri aproape supranaturale.

În limba japoneză cuvântul chinezesc "*Dao*" se pronunță "*Do*". Prin urmare, orice ocupație a cărei denumire japoneză încorporează silaba *Do* arată că avem de-a face cu o "Cale" sau metodă care urmărește dezvoltarea și îmbunătățirea caracterului uman. Așadar *Do* este formalizarea *Dao* într-un domeniu de activitate anume, cu scopul de a disciplina spiritul și a îmbunătăți respirația, postura și atenția.

Daoismul, *Confucianismul* și *Budhismul* sunt de părere că omul poate ajunge la un nivel superior și neobișnuit de înțelegere, cu care poate pricepe totalitatea lumii. Acest nivel de înțelegere poate fi atins în principiu de orice om care se străduiește suficient de insistent în acest sens. *Daoiștii* și *confucianiștii* numesc această stare "înțelepciune", iar *budhiștii* "iluminare" (vezi # 9.7/6). Premizele teoretice de la care pleacă înțelepciunea daoistă sau confucianistă diferă total de cele pe care se bazează iluminarea budhistă, însă toate trei școlile au aceeași concepție despre perfecțiunea umană, și anume una globală, totală, "holistică".

Ele împart toate activitățile omenești în *numai două* categorii: cele care duc spre cunoașterea supremă - și cele care nu o fac. Rezultă că oricare din activitățile din prima categorie conduc spre aceeași unică destinație. Conform concepției japoneze tradiționale, în cadrul căreia s-a format gândirea și cultura *Budo*, exercițiile religioase budhiste, meditația daoistă sau de alt fel, ori preocuparea din tot sufletul pentru o activitate cum ar fi Arta ceaiului, caligrafia, muzica, pictura etc. – sunt toate niște Căi, în principiu echivalente, de evoluție spre același țel. Acest limbaj figurat susține că de fapt sunt numai două feluri de a îndeplini orice fel de activitate: una care urmărește satisfacerea instinctelor și alta care urmărește stăpânirea lor. Există multe Căi (*Do*, sau *Michi*) care se ocupă cu ridicarea omului la înțelegerea lumii, propuse sub o formă sau alta de cele trei filosofii. Toate căile (*Do*) au același obiectiv: atingerea *Muga* (perfecțiunea spirituală) adică stadiul de dincolo de existența conștientă. (Menționez că noțiunea de *Cale* există și în Islam – în arăbește *Do* înseamnă *Tarika*, sau *Sharia*).

Conceptul *Căii* susține că măiestria în orice fel de activitate – fie că era vorba de sporturi, lupte, arte grafice, munci gospodărești, treburi obștești, religie etc. - are și o componentă universală, general valabilă, care provine de la scopul final unic, comun tuturor - iluminarea. Spre deosebire de apusenii care consideră, de exemplu, că măiestria în fotbal este ceva fundamental diferit de măiestria în chimie, la orientali nu există ideea specializării sau diferențierii măiestriilor. Ei credeau că măiestria într-o activitate oricât de mărunț, eventual chiar cel mai rizibil *hobby*, duce la același rezultat spiritual ca și munca necesară, să zicem, câștigării premiului Nobel la fizică. Orice specializare ridicată la nivel de perfecțiune și orice activitate îndeplinită fără a te mai gândi la ale tale, ci preocupat numai de ce faci și uitând de sine, este o Cale la fel de bună ca oricare alta, către perceperea Adevărului universal. De aceea, studiul și antrenamentul serios într-o Artă războinică avea aceeași importanță și era la fel de respectat ca și preocuparea temeinică pentru caligrafie, aranjamentul florilor, poezie, teatru, pregătirea ceaiului, construcția caselor etc.

Conform gândirii orientale, orice om este într-o măsură mai mare sau mai mică prizonierul celor **5 dorințe**, care-l domină: să-și satisfacă poftele sexuale, să fie respectat, să se ridice în ierarhia socială, să adune avere, să-și satisfacă plăcerile. Toate Căile (*Do*) urmăresc să elibereze omul de aceste dorințe. Prin eliberare se dobândește o libertate spirituală deplină și se atinge fericirea supremă.

Obstacolele care împiedecă progresul elevului sunt ridicate de propria sa personalitate. Omul obișnuit, încorsetat de obiceiuri corporale și stereotipuri mintale, care vede lumea deformată printr-o perdea de iluzii, este un infirm desprins de ființa sa adevărată – ale cărei capacități nici măcar nu le cunoaște. Lupta cu sine însuși, munca de reformare a personalității elevului, constă în distrugerea acestor blocaje artificiale, fizice și psihologice, pentru a permite manifestarea liberă a forțelor interne amorțite. Dezvoltarea personală pe care o realizează efortul de înaintare pe Cale constă în lupta fără milă cu propriile defecte

și slăbiciuni, hrănite de închipuiri. Pentru a urma cu adevărat Calea, defectele trebuie urmărite cu răbdare nesfârșită și înfruntate cu perseverență și curaj. Drumul e greu: mulți au căzut victime în capcanele fuduliei, lașității, nerăbdării, îndoielii.

În teorie, civilizația materialistă actuală, bazată pe abundență de produse și consum neîngrădit, ar trebui să-l facă pe om fericit. Dar se constată că bogăția materială nu duce la un echilibru sufletesc, ci la o creștere a dorinței de îmbogățire, ceea ce provoacă sporirea frustrării, anxietății, mai ales a fricii de eșec. Din vechime se știa că banii n-aduc fericirea. Când mori, pleci “dincolo” numai cu averea adunată în interior, în sinea ta – cele materiale le lași în urmă, altora. Se zice că marele împărat Alexandru Macedon a cerut să fie înmormântat într-un sicriu cu găuri, prin care să-i iasă mâinile goale – ca să vadă lumea că n-a putut lua cu el în mormânt nimic din toate bogățiile și cuceririle lui...

Civilizația occidentală este în impas, fiind confruntată cu o mulțime de aspecte contradictorii. Omul condus de această filosofie se simte din ce în ce mai încurcat, mai neadaptat, nu mai are o schemă satisfăcătoare de gândire și nici o scară de valori clară. Pentru a ieși din această fundătură existențială e nevoie să scăpăm de cele 5 dorințe. Până când oamenii nu se eliberează de ele, omenirea va naște în continuare războaie, poluare ucigătoare, conflicte interetnice, crize economice etc. și va suferi de pe urma lor.

Dificultățile epocii în care trăim ne obligă să părăsim idealurile tradiționale ale civilizației materialiste occidentale, și să preluăm în mod creator vechile idei orientale ale „eliberării spirituale” depline, prin care se poate atinge fericirea supremă. Ar fi bine ca oamenii de azi să afle ce este cu aceste Căi spirituale și să capete tăria sufletească de a merge pe ele. Școlarizarea obișnuită, bazată pe cunoștințe limitate și oarecare îndemânare în afaceri, pe o cultură și o educație insuficiente, nu permit unui om actual să se poată elibera singur, fără ajutor exterior, de anxietate și frustrare, de cele 5 dorințe.

Aikido este o ramură a *Budoului*, care la rândul său este doar una din numeroasele Căi existente pentru trezire și iluminare. *Budo*, sau Aikido, se ocupă cu valorificarea eforturilor făcute de elev pentru perfecționarea îndemânării sale practice într-o activitate aparent simplă, ca mijloc de dezvoltare sau evoluție personală spre un nivel mult mai înalt.

Nici Aikido, nici *Budo*, nu sunt religii, nu exprimă anumite credințe religioase. Aikido este o activitate profund seculară, compatibilă atât cu diverse credințe religioase – cât și cu o totală lipsă de credință. Însă în viziunea japonezilor medievali, cei care au creat *Budo*, orice Artă marțială era considerată o Cale care duce spre același fel de înțelegere transcendentă a lumii ca și cel căutat de diversele religii.

Practicarea oricărei Căi în scopuri comerciale, pentru câștig bănesc, este incompatibilă cu scopul ei fundamental, așadar imposibilă. Pe vremuri se spunea că numai cei cu dare de mână pot studia o Artă, o Cale (*Do*), pentru că cel preocupat de câștigarea pâinii zilnice nu se poate concentra total asupra Căii. Samuraii nu se

preocupau de asigurarea existenței zilnice, ei primeau cele necesare vieții de la stăpânul lor, așa că nu aveau altă treabă decât să se antreneze de dimineață până seara și să-și perfecționeze măiestria. La fel și călugării războinici, feudații etc. În zilele noastre așa ceva nu mai este însă posibil. Fiecare e nevoit să-și câștige o pâine, iar Arta marțială o practică în paralel. De aceea perfecțiunea măestrilor de odinioară nu mai poate fi atinsă azi. Timpul disponibil pentru antrenamente, lecții, perfecționare proprie - este mult limitat de ocupația de bază, pentru subzistență.

Totuși, fiecare om adevărat, din orice epocă istorică, are un fel de obligație morală de a căuta adevărul, de a merge pe o Cale spirituală. Perfecționarea individuală nu înseamnă numai salvarea proprie ci și salvarea omenirii, pentru că fiecare om în parte și omenirea în ansamblu au aceeași esență – spiritul care îi leagă de Divinitate. Budhismul susține că o ființă umană “eliberată” poate exercita o influență puternică directă și indirectă asupra celor din jur. Adică, perfecționarea personală nu este doar o acțiune individuală de folos restrâns, ci se extinde asupra întregii comunități și mai departe (călugării creștini susțin că *un om “sport” influențează în bine cam 100 oameni pe an*). Așa că antrenamentul tău din *Dojo* nu este doar o încercare să-ți salvezi sufletul - ci una pentru salvarea întregii omeniri. Nu ești singur pe lume!

Această concepție se regăsește și în teoria filosofului elvețian Carl Jung, creatorul *psihologiei analitice*. Potrivit lui Jung, purificarea voluntară a propriului conștient se transmite inconștientului propriu și, prin mijlocirea acestuia, inconștientului *colectiv* - care devine *inconștient ancestral*. Auto-curățirea duce și la purificarea altor persoane, binele putându-se transmite generațiilor viitoare.

Din păcate și viciile se pot transmite la fel, adică nu numai celor din jur - ci și generațiilor viitoare. Rezultă că fiecare om are o răspundere foarte mare, căci purtarea sa poate dezvolta și transmite atât viciul, cât și virtutea. Fiecare din noi suntem responsabili pentru ceea ce transmitem atât celor din jur cât și celor ce vin după noi. Așa că fiecare om trebuie să fie bun, să aibă gânduri bune, să facă fapte bune. Simplu fapt că ești încruntat înseamnă că ai o stare sufletească proastă - cu care poți influența în rău pe cei din jur. Străduiește-te să scapi de aceste gânduri rele și să gândești “pozitiv”, constructiv, optimist, pentru a contribui la îmbunătățirea comunității (grupului, familiei) tale.

9.1.2. De la Meserie la Cale (*Jutsu* și *Do*)

*Nu există drum, căutătorule,
Răsuflare după răsuflare, pas după pas,
Drumul se face mergînd.
Mergînd se creează drumul.
Și dacă te uiți în urmă
Tot ce vei vedea sînt urmele pașilor tăi,*

*Peste care, într-o bună zi,
Picioarele tale vor călca din nou.
Căutătorule, nu există drum!*

Drumul se face mergînd. (Antonio Machado)

"Jutsu" înseamnă "meserie", precum și însușirea și practicarea unei meserii, cum ar fi cea războinică, în scopuri practice, fără vreo preocupare etică și fără a urmări perfecționarea caracterului practicantului. Așa au fost *Ju-Jutsu* – adică meseria (sau tehnica) luptei folosind elasticitatea corpului și minții; *Aiki-Jutsu* – tehnica de luptă prin folosirea armonizării energiilor; *Ken-Jutsu* – meseria de luptă cu sabia și altele.

Spre deosebire de *Jutsu*, o *Cale (Do)* marțială urmărește șlefuirea caracterului, îmbogățirea capacității de a face judecăți de valoare, producerea unui individ disciplinat și capabil - cu ajutorul antrenamentelor corporale și mentale, în care se folosesc tehnici de luptă.

Una din realizările deosebite ale civilizației japoneze a fost transformarea meseriilor războinice în "Căi" ale vieții. Această evoluție a fost puternic marcată de influența doctrinei budhismului *Zen* asupra gândirii și purtării samurailor.

Budo este noțiunea care înglobează toate Artele marțiale japoneze. Ea își are rădăcinile în spiritul războinic al Japoniei vechi și constituie un aspect al culturii tradiționale care a evoluat de la "*Jutsu*" la "*Do*" în secole de schimbări istorice. Respectând principiul unității dintre minte și tehnică, *Budo* a dezvoltat și șlefuit o disciplină bazată pe antrenamente sobre, care promovează politețea, tehnica subtilă, tăria corporală și unitatea dintre corp și minte.

Antrenamentele *Budo* se fac zilnic, în contextul respectării permanente a regulilor de bază, practicantul (*Budoka*) fiind mereu atent să reziste tentației de a-și perfecționa îndemânarea tehnică fără a se preocupa și de unitatea minții cu corpul.

Unificarea minții cu tehnica de luptă (concretizarea acțiunii) este evidențiată de cuvântul omonim japonez "*Shin*" care înseamnă și minte și inimă. Acest dublu înțeles arată că pentru japonezi inima sau mintea și corpul sunt același lucru, nu separate, distincte. Cuvântul "*Shin*" poate fi regăsit în diverse cuvinte compuse, reprezentând noțiuni din Artele marțiale, cum ar fi:

- *Shoshin* înseamnă "mintea începătorului" sau "minte neîntinată", care permite să vezi totul cu claritate netulburată de gânduri, cum un copil vede prima oară ceva
- de exemplu primul lui fulg de zăpadă, sau primul fluture.
- *Mushin* înseamnă "mintea goală" - fără idei sau păreri preconcepute. Individul nu-și poate impune rațional o astfel de stare sau atitudine. Ea se realizează involuntar, ca rezultat însă al practicii unor exerciții adecvate de respirație, postură și concentrare mentală.
- *Zanshin* este atitudinea echilibrată și vigilentă necesară după terminarea unei acțiuni de luptă (vezi # 9.6.2). Mobilizarea corporală și mentală, necesară pentru a efectua o acțiune, nu este lăsată să dispară la sfârșitul acțiunii, ci se păstrează, transferă sau reutilizează pentru acțiunea următoare. Ar fi ca un fel de "atac continuu, repetat", dar nu numai.

Întrucât mintea și corpul nu sunt separate, rezultă logic că cel care se străduiește cu conștiinciozitate să repete zilnic tehnicile în forma arătată de profesor, având totodată și o atitudine mentală, atenție, postură și respirație corecte, își mărește șansele de a se armoniza cu energia Universului. De altfel, și cuvântul Aikido chiar așa ceva înseamnă: *Calea armonizării energiilor*.

Parcursul "Căii" necesită însă un antrenament dur al minții și al corpului. "Calea" este chiar evoluția elevului în procesul de învățare și șlefuire a tehnicilor eficiente de luptă pentru autoapărare. Practica și efortul corporal este "vasul" care conține "vinul" dezvoltării psiho-sociale. Este o tehnică pentru a trăi frumos, într-un mod civilizat. Prin antrenamente și studiu individul elevul învață să suporte durerea și lipsurile, să accepte amânarea recompenselor, să se concentreze cu totul asupra fiecărei clipe de viață sau acțiune, să-și șlefuiască mereu înfățișarea și să renunțe la Ego. Însă procedeele tehnice predate de profesor sunt doar niște reprezentări aproximative ale principiilor de bază. Până la urmă, fiecare elev își va găsi singur mișcările adecvate care să corespundă principiilor.

Tocmai în această căutare se ascunde capcana, pentru că, paradoxal, elevul urmărește să-și dezvolte personalitatea, Eu-l - încercând totodată să-și "piardă fudulia". Uneori individul ajunge atât de zelos în antrenamente încât se izolează de lume și devine o persoană greu de suportat. Parafrazând o vorbă din Zen, atunci el "*pute a Budo*". Un prieten belgian îmi povestea că în federația lor aproape toți practicanții de nivel ridicat (2-6 dan) au divorțat, nevestele ne mai suportând fixația soților pentru antrenamente și neglijarea familiei. *Ce-i mult nu-i sănătos!*

Repetarea zilnică a mișcărilor fără o oarecare motivație și concentrare nu va duce la rezultatul optim. Deasemenea, nici alergarea cu orice preț după rezultatul visat, adică închipuirea că există un țel ce poate fi atins. Doar e vorba de o *Cale*, nu de un *loc* sau o *destinație*. În fond, scopul antrenamentului este chiar antrenamentul, "*arta pentru artă*". Așa că în *Dojo* mintea nu poate fi lăsată să umble cu sorcova. Nu gândi, ci doar "stai", doar "respiră", doar "antrenează-te" și transpiră. Dar fă-o zilnic, cu concentrare și perseverență. Și nu uita că "*nu trebuie confundată luna cu degetul care arată luna*".

E obligatoriu să exersăm continuu, pentru că numai experiența îți dă adevărata cunoaștere. Experiența îți schimbă părerile și dezvoltă spiritul. Pentru a înțelege secretele Aikido-ului e necesar să vedem, să pipăim, să gustăm și să digerăm mișcările tehnicilor sale. De aceea ne antrenăm. Fiecare partener cu care lucrezi pe *Tatami* are sau mai multă, sau mai puțină experiență decât ai tu. Deci: ori înveți ceva de la el, ori tu îl ajută să progreseze. Nu există altă variantă, iar dacă există – nu e Aikido. Priceperea se obține numai prin antrenament regulat, pe *Tatami* dar și în afara *Dojo*-ului.

9.1.3. De ce e necesar profesorul (*Sensei*)?

Sen – înainte; *Sei* – viață; *Sensei* – cel care a trăit înainte.

Studierea tehnicii Aikido nu produce în mod sigur și de la sine un anumit rezultat. De aceea nu poți învăța Aikido – în realitate, nici o Artă marțială – de unul singur, fără profesor. Ceea ce face Aikido (sau ce-ar dori să facă) este să îndrume elevul pe o anumită cărare, foarte specifică, spre un scop generos și universal, valabil pentru orice om.

Tentativa de a călători de unul singur pe o astfel de potecă este la fel cu o încercare de a găsi pe întuneric drumul spre vârful unui munte prăpăstios. Poate există câteva cărări bune ce duc spre vârf, dar precis că sunt și mai multe care te duc spre hău, sau se opresc la baza unor pereți inaccesibili. De aici concluzia: când înveți o Artă marțială, *nu țelul, ci drumul contează*. Iar un drum bun nu se poate găsi fără ghid. Fără el, n-ai de unde să știi că poteca îmbietoare duce unde vrei.

Pe de altă parte, dacă scopul practicării unei Arte marțiale este să te distrezi, sau să-ți păstrezi sănătatea, sau să te aperi – atunci rolul profesorului respectiv nu mai este chiar atât de esențial, ba chiar devine asemănător sarcinii oricărui antrenor sportiv, iar necesitatea lui nici nu mai e atât de vitală.

În orice sport clasic există un țel clar, ușor de înțeles și de explicat. De exemplu, la fotbal mingea trebuie băgată în poarta echipei adverse și împiedecată să intre în poarta echipei tale. Există și condiții limitative, exprimate de anumite reguli, cum ar fi cele privind dimensiunile terenului de sport, durata jocului, interdicția de atinge mingea cu mâna etc. În afară de acestea, performanța în fotbal înseamnă doar o îndemânare superioară la datul paselor, la trasul la poartă, la împiedecarea adversarilor să marcheze. Un antrenor poate îmbunătăți îndemânarea jucătorilor cu sfaturi rezultate din experiența și cunoștințele sale. Însă orice amator cu voință, oarecare talent și destul timp la dispoziție, poate deveni un bun fotbalist chiar fără ajutorul unui antrenor.

Un proces asemănător este și învățarea oricărei metode de luptă. Scopul este simplu și clar: să-l bați pe adversar și să nu fii tu bătut sau omorât; valoarea tehnicii cu care poți realiza scopul depinde numai de eficacitatea ei. Cu voință, talent și timp poți deveni un mare specialist în duelul cu sabia, sau în box. Diferența mare între fotbal și sporturile de luptă constă în faptul că până și cel mai talentat amator de luptă cu sabia va avea extrem de puține șanse să supraviețuiască numeroaselor dueluri ce i-ar fi necesare pentru a putea să tragă concluzii utile – în timp ce pierderea unui meci de fotbal nu reprezintă chiar un pericol mortal.

În schimb, studiarea unei Arte marțiale înseamnă să înveți nu doar să te bați, sau să te aperi – ba chiar, această variantă de școlarizare ar fi un efort nejustificat.

Învățarea unei “anumite” Arte marțiale urmărește cu totul altceva. De aceea cărțile sau videocasetele nu pot transmite decât tehnica, nu și spiritul metodei. Căci nu contează “*ce faci*”, ci “*de ce și cum faci*”. Învățarea doar a tehnicii Artei marțiale respective este ca și cum ai crede că dacă înveți alfabetul vei deveni scriitor, sau

dacă înveți cifrele vei deveni matematician. Este adevărat, cu asta se începe - dar nu e decât prima treaptă.

Revenim la analogia cu urcușul pe munte: ghidul bun nu așteaptă până se întâmplă un accident și de-abia după aceea îi conduce pe cei rămași teferi spre o potecă sigură. Un adevărat profesor de Aikido se pricepe să-și ferească elevii de “fundături”, “capcane”, “prăpăstii” și alte pericole corporale sau mintale ale evoluției lor. O direcție greșită în acest domeniu poate nu numai termina înaintarea elevului spre perfecțiunea marțială, ci îl poate duce chiar la dereglări mintale sau corupție morală.

De aceea este nevoie de un îndrumător valoros. Adeseori în *Budo* se vorbește de Maestru. Dar, când apare acest personaj legendar? Unde îl poți găsi, cum poți să-l nimeresti? Este greu de dat un răspuns precis acestor întrebări.

Problema este foarte încurcată. Simplul fapt că cineva este un bătaș grozav nu înseamnă că va fi și un profesor bun, sau că el este ceea ce ai tu nevoie. Adeseori marii antrenori nu au fost sportivi excepționali în cariera lor. În plus, nici antrenorul nu este totdeauna un „profesor” așa cum presupune ideea de „Sensei”.

Miliarde de fături omenesti nu pleacă niciodată din “văgăuna” lor, milioane pornesc la drum dar renunță pe parcurs, doar câteva mii ajung la destinație. “Adevăratul” Maestru este o pasăre rară. Un astfel de om are un avans de o viață înaintea noastră. Când a fost tânăr, și pe el l-a ajutat un Îndrumător să parcurgă drumul pe care pornim noi acum. După ce a parcurs drumul până la capăt, după ce a biruit una după alta nenumărate greutăți, a ajuns la destinația finală: iluminarea - *Do*.

Acest om special a ajuns din nou în punctul de plecare. A închis cercul. El este în stare să arate altora cum se poate parcurge drumul, căci îi cunoaște toate cotiturile, toate pericolele – dar nu-l poate străbate în locul lor. De aceea el are grijă să aleagă de la început numai drumeți serioși, capabili să facă treabă, pentru că s-au pregătit bine. Chiar și așa Îndrumătorul știe că mulți din cei aleși vor renunța pe drum. Unii capotează din cauză că s-au supraîncărcat cu bagaje. Majoritatea vor da înapoi la prima trecătoare mai grea, preferând să nu-și părăsească avuția materială. Este adevărat că unele trecători sunt atât de înguste, încât nu le poți străbate decât părăsind în urmă Ego-ul. Ca un ghid care știe lungimea și greutatea drumului, Maestrul impune celor conduși un ritm de mers potrivit. La o săritură peste o prăpastie, el va împărți sfaturi și încurajări, va întinde la nevoie chiar și o mână de sprijin - dar nu va putea să sară în locul elevului. De aceea, el va fi nevoit să-l lase în urmă pe cei mai fricoși, care nu pot sări, și continuă drumul cu cei care au trecut.

Propria lui călătorie, făcută altă dată, l-a ajutat să descopere Lumea în întregul ei. De aceea este în stare să ne arate fiecare amănunt al drumului și să-l poziționeze în cadrul ansamblului, ca să înțelegem mai bine. Asta înseamnă *Pricepere*.

Dar fii sincer și întreabă-te: *merit eu oare un asemenea profesor?* Adică, sunt eu dispus, sau pot să urmez un astfel de om? Mulți se așteaptă ca Maestrul să le “dea” învățătura, în timp ce ei stau în fund și cască gura, ascultându-l cu încântare. Dar

câți sunt dispuși să sufere și să se străduiască pe urmele unui Maestru, într-o călătorie mai grea decât putem să ne închipuim?

Există rari indivizi pe care suferința, talentul, întâmplarea, i-a făcut să caute mântuirea sau satisfacția în studierea unei Învățăturii ezoterice. Dacă reușesc să găsească un Maestru, ei ajung repede să schimbe suferințele inutile pe durerile unei educații care să-i apropie pas cu pas de Adevăr. Dar ceilalți, cei mai mulți - care simt o oarecare fericire, care sunt strâns legați de vreo avuție, cărora poate meseria din care trăiesc le dă o mare satisfacție - nu sunt motivați să caute un maestru.

De aceea marea majoritate a elevilor nu au un Îndrumător adevărat. *Fiecare capătă și are ce merită*. Adică, găsește un instructor la fel ca mine și ca tine, un om obișnuit, dar cu o vârstă, gradație, experiență, capacitate fizică și bagaj tehnic superioare alor noastre. După câțiva ani de contact cu el, elevul depășește diferența de nivel tehnic care-i separa la început. Așa se face că în continuare, instructorul și elevul avansat ajung să stea alături, încercând amândoi să pătrundă necunoscutul cu aceleași priviri îngrijorate. Cei câțiva ani de experiență în plus ai îndrumătorului nu pot conduce mai departe elevul, deoarece nici el nu știe drumul. Acest îndrumător poate conduce elevii - călători - începători pe bucata de drum pe care deja a parcurs-o și o stăpânește. Pentru acest fapt el merită tot respectul. Poate că le va recomanda elevilor dornici să meargă mai departe un alt ghid, mai priceput, dacă îl știe; sau, poate că el însuși caută așa ceva?

Dar ce fac cei rămași pe drum, fără ajutorul cuiva care să-i îndrume mai departe?

Câțiva dintre ei se vor aventura singuri mai departe, fără ghid și fără vreo șansă de a ajunge vreodată la țintă. Hotărîrea lor e lăudabilă, chiar dacă nu și un exemplu bun. Alții se apucă să caute Maestrul ideal - aceea pasăre rară care, o dată găsită (ca urmare a unui noroc chior) nu se știe dacă-i va primi ca elevi. Însă majoritatea nu au chef să înainteze. Peisajul le place, se simt bine, se așează acolo. Vor mai face excursii mici cu ghizi diferiți (stagii etc.), în vecinătatea locului unde au adăstat.

Totuși, e bine să nu uităm un aspect esențial: toți cei care s-au apucat de studiul unei Arte marțiale, au meritul că *au început*, smulgându-se din mlaștina zacerii în suc propriu. Ei au parcurs o bucată de Drum, au înaintat întrucâtva de *Do*. Chiar dacă n-au ajuns la capăt, măcar au încercat. Bucata parcursă i-a influențat în bine, le-a deschis mintea. Ei vor putea progresa în continuare, chiar fără Profesor. Poate vor înainta încet, dar sufletul lor va fi mereu receptiv la întâmplările nu totdeauna plăcute cu care se vor întâlni. Unele dintre ele îi vor marca până la sfârșitul zilelor. Trăind uneori clipe sublime, cu toții vor suferi influența binefăcătoare a Aikido-ului, atâta timp cât viața îi va (re)aduce în *Dojo*.

9.1.4. Etapele transferului de know-how

Omul învață trecând prin următoarele faze: *aflarea* cunoștințelor noi; *memorizarea* lor; *exersarea* cunoștințelor pentru consolidarea memorizării, contra uitării; *efectuarea cu ușurință* a îndemănărilor însușite; *efectuarea automată* a

acțiunilor conform celor învățate; *înțelegerea* celor învățate; *gândirea* celor învățate (evaluarea, critica, modificarea, recreerea, inventarea unor cunoștințe sau manevre noi).

Sucesiunea naturală a oricărei ucenicii constă din etapele: *supunere - despărțire - îndepărtare (Shu - Ha - Ri)*. Mai întâi *supunerea* față de profesor și Învățătura pe care o predă; apoi *despărțirea* de profesor și verificarea în practică a acelor învățate de la el, pentru consolidarea cunoștințelor; în fine, pentru câțiva elevi mai dotați urmează *îndepărtarea* de Învățătură și de profesor, nu în sensul stricării relațiilor cu acesta, ci al dezvoltării Învățăturii vechi și chiar prin crearea uneia noi.

Dacă acuma formarea și calificarea tineretului se rezolvă prin învățământ de masă, școli publice etc., pe vremuri transferul de cunoștințe era individual și se desfășura cam așa:

Etapă Shu: cel care voia să învețe o meserie căuta un profesor bun. După ce-l găsea, amatorul accepta de bună voie să se supună regulilor meseriei și, întrucât era complet neștiutor, avea toată încrederea în profesor. De la început era ascultător și executa tot felul de sarcini care nu aveau nici o legătură directă cu meseria aleasă. Elevul constata foarte curând că maestrul (dacă e veritabil...) nu-l învață doar tehnica meseriei, ci dorea ca lucrurile să fie făcute într-un fel anume și cu o atitudine mentală bine precizată. Prima etapă se numește *Shu* - adică „a se supune; a practica, a apăra”.

Pe vremuri, uneori și astăzi, profesorul era ales de tatăl copilului ucenic. Prin asta se subînțelegea că ștafeta sarcinii educaționale trecea de la părinte la profesor.

În domeniul *Budo*-ului, uneori și azi se mai procedează ca pe vremuri - de comun acord între părți. Tânărul amator își alege un profesor; dar adeseori profesorul îl alege sau acceptă. După aceea, elevul se va supune fără nici o reținere regulilor impuse de profesor. Experiența lui nu va diferi mult de cea a unui ucenic din orice altă meserie. Totuși, partea educativă a învățăturii va fi mai dezvoltată decât cea tehnică. Sarcinile gospodărești pe care le primește îi vor părea fără nici o legătură cu Arta marțială, dar profesorul va fi mai interesat de starea de spirit cu care elevul le îndeplinește și va insista pe varianta corectă a atitudinii. Pe de altă parte, e nevoie să “apere” cunoștințele tehnice primite, în sensul de a le reproduce întocmai, fără interpretări personale, simplificări, chiul etc. Treptat, el își dezvoltă calitățile *Junanshin* (vezi # 9.6.1).

În cazul studiului *Budo*-ului, acest prim stadiu poate dura 3-5 ani, după care elevul cunoaște bine tehnica meseriei respective, dar nu are încă nici o experiență practică. El știe tehnica la fel ca un copil care la întrebarea: *pe un gard sunt 10 ciori, vine un vânător care trage și doboară 4, câte ciori mai rămân pe gard?* răspunde: „6”, mândru că a învățat adunarea și scăderea. Dar viața nu e aidoma cu ce se învață la școală, sau în *Dojo*. Apar tot felul de diferențe: ciorile fug toate, speriate de zgomot; agresorii se feresc sau atacă altfel decât partenerii din *Dojo*; tovarășii de muncă nu te ajută să avansezi etc.

Etapa Ha: după ce devenea lucrător calificat, elevul urma să experimenteze singur cunoștințele dobândite. Profesorul îi cerea să plece și să se “angajeze” în diverse alte locuri, să lucreze aplicând cele învățate, să se confrunte cu probleme și situații necunoscute. Câte un elev prea „mămos”, speriat de pericolul schimbării, refuza să plece și profesorul era nevoit să-l gonească (cu prefăcută răutate). Proaspătul lucrător (calfa) simțea acum un fel de ruptură, nu mai avea un tutore care să-l îndrume, nu mai era cine să-l supravegheze și să-i dea sfaturi. Întâlnind mereu alți oameni care nu-l cunosc, era silit să dea permanent “examene”. O astfel de experiență, foarte dureroasă la început, îi dădea treptat încredere în capacitățile sale. Tot punând în practică cele învățate, el se familiariza cu noi procedee tehnice, întâlnea oameni și păreri diferite despre meserie. Pe măsură ce experiența i se imbogățea, cunoștințele îi deveneau mai adânci și mai ample. Chiar dacă începea să aibă un stil propriu de lucru, acesta era totuși mai apropiat de cel învățat de la profesorul inițial.

În domeniul *Budo*-ului acest stadiu se numește *Ha* (ruptură; spargere). El corespundea cu plecarea elevului din *Dojo*-ul în care a făcut primii pași, pentru a se duce să-și verifice posibilitățile în alte locuri. Această experiență nouă, numită *Musha shugyo* (călirea războinicului), era presărată cu tot felul de dificultăți. Învățăcelul avea de-a face cu numeroase provocări la duel, cu reconsiderări dureroase privitoare la știința și forțele sale. Oamenii îi judecau atitudinea – în care se vedea “mâna” profesorului. Elevul era încă fidel spiritului profesorului, avea convingerea că pe undeva îl reprezintă și nu voia să-l facă de rușine. După vreo 10-20 de ani de noi și noi învățături, perioada *Ha* se termina. Elevul avea acum o mare încredere în forțele sale, un stil propriu de execuție a tehnicii, o concepție proprie despre Arta marțială pe care a ales-o.

Etapa Ri: reprezintă concluzia naturală a primelor două. După ce se satură de meșteșug – elevul devine artist. Lucrătorul experimentat, la fel ca noul expert în arta marțială, se poate întoarce la profesor - pentru a-l ajuta, sau pentru a-i urma la conducerea întreprinderii ori școlii. Însă cel mai adesea, întărit de câte și mai câte pățise, elevul dorea să zboare în continuare singur, adică să creeze un stil nou, denumit altfel, conform părerilor sale. *Ri* înseamnă *despărțire* (de profesor).

Uneori vechiul ucenic își depășea profesorul, cel puțin în ceea ce privește tehnica. Deseori profesorul învăța și el ceva nou de la vechiul său elev, fiind totodată încântat că a fost la originea unei astfel de cariere strălucite. În acest moment, vechiul elev - ajuns la rândul său profesor, se descărca de datoria pe care o avea față de profesorul său, păstrându-i însă acestuia respect și recunoștință. În continuare, noul maestru va da socoteală numai de faptele sale, nu va mai fi reprezentantul altcuiva.

Evoluția naturală a învățăturii exprimată de noțiunea *Shu-Ha-Ri* se regăsește în cele mai diverse domenii, de la deprinderea cea mai simplă până la știința cea mai globală. De exemplu, un copil care învață cum să taie lemne. La început, tatăl îl supraveghează atent, copilul trebuie să respecte întocmai gesturile (*Shu*). După

câteva zile, tatăl apreciază că fiul este suficient de priceput și-l lasă singur să taie lemnele. În continuare copilul va încerca diverse metode, căutând o variantă mai lesnicioasă de a termina mai repede corvoada. Poate că lemnele sparte vor fi prea groase și nu vor intra în sobă, poate se va răni (*Ha*). Însă după câteva luni, copilul ajunge destul de îndemânatic, devine calificat să taie lemnele. O să le taie în felul său (*Ri*), la dimensiuni acceptabile pentru nevoile gospodăriei.

Alt model: pentru a deveni expert în școala Urasenke de *Ceado* (Calea ceremoniei ceaiului), elevul trece prin 3 etape de formare:

- *Shu*, cu durată cam 10 ani, înseamnă păstrarea *forme* Artei: elevul devine *forma* ceremoniei (gesticulația, tehnica etc.), și-o însușește la perfecție, nu o poate uita sau greși, dar nu o înțelege, căci n-a mai văzut altceva, nu are ce compara; e ca peștele în apă - care știe să înoate excelent, dar nu știe ce e apă;

- *Ha*, cu durată cam 10 ani, înseamnă spargerea *forme*: elevul devine *tradiție*, căci cunoaște forma, dar o vede și din afară;

- *Ri*, cu durată cam 10 ani, înseamnă depărtarea de *formă*: elevul revine în *formă*, și uneori schimbă totul, modificând un *mic detaliu* al *forme* clasice, evident în concordanță cu tradiția; prin asta crează o nouă formă, sau școală.

De exemplu, *Iisus* a fost evreu 100% până la 20 de ani, după care s-a depărtat de tradiția ebraică. La 30 de ani a revenit și a schimbat un mic detaliu: s-a adresat lui Dumnezeu nu cu „Doamne”, sau „Stăpâne”, ci cu „Tată”. În felul acesta a schimbat total religia ebraică – transformând-o în ceea ce a căpătat denumirea de religie creștină.

Cât privește „meseria” de om, un copil este în stadiul *Shu* până la adolescență. El e nevoit să asculte orice îi spun părinții. În adolescență intră în etapa *Ha*: iese din cadrul familiei, ia cunoștință de lumea exterioară. Află tot felul de noutăți, adeseori în contradicție cu cele învățate acasă. Apoi devine și el cap de familie, la casa lui, duce o viață oarecum diferită de cea a părinților săi (*Ri*) și poate supraveghea etapa *Shu* a propriilor săi copii.

Priceperea de autoapărare Aikido se însușește în etapele: supraviețuire – înțelegere – iubire de oameni. Sau altă pricepere, competența poliglotă: mai întâi se învață limba engleză (simplă, clară), apoi maghiara sau rusa (limbi complicate, nefamiliare), iar ca o încununare a studiului, limba chineză (extrem de greu de învățat).

Trecerea de la o treaptă la alta se face cu muncă grea, un fel de suferință. Elevul nerăbdător, amator să avanseze mai repede, să sară peste rând fără a respecta evoluția naturală, nu face altceva decât să-și adauge singur numeroase greutăți celor, deja multe, inerente fiecărui stadiu. O zicală japoneză legată de noțiunea *Seishin tanren* (călirea unui spirit tare și curat – vezi # 9.6) ne lămurește cele de mai înainte: *în Budo, e nevoie de 1 000 de zile ca să înveți (tehnica), de 10 000 zile ca să șlefuiști învățătura - dar diferența între viață și moarte se măsoară în frânturi de secundă*. De abia după cei 33 de ani (11 000 de zile) poți ajunge la stadiul *Ri*, adică ți-ai însușit (și poți preda), o Artă bogată și completă.

9.2. Locul transferului

La procesul educativ participă trei factori: elevii, profesorul și mediul înconjurător. Pentru succesul transferului de cunoștințe, fiecare factor are rolul, caracteristicile și importanța sa. Neparticiparea oricăruia din factori, prin lipsa interesului, adecvării, pregătirii etc., duce la neobținerea rezultatelor așteptate.

9.2.1. Logistica

Mediul înconjurător al procesului educativ din Aikido este *Dojo* - locul (încăperea) unde se caută Calea. *Dojoul* nu e nici sală de conferințe, nici sală de sport, ci un loc în care se studiază cu asiduitate Calea, până la identificarea cu ea. Este un fel de biserică. *Dojoul* adună oamenii, dincolo de timp și vreme. Împreună cu elevii de față sunt acolo și cei ce au studiat Aikido în trecut, sau în altă parte, pregătindu-se cu toții pentru ce va fi.

Antrenamentul din *Dojo* ne silește să privim în față teama ce ne blochează rațiunea și schimbă gândirea în panică, învățând că trebuie s-o înfruntăm pentru că nu există scăpare. După ce ne obișnuim cu stresul și frica – le învingem. *Dojo* propune elevilor nenumărate dileme, cu ajutorul cărora ei pot să învețe, într-un mediu plin de încredere și motivare. Educația se realizează prin expunerea la solicitări mari, efortul fizic fiind doar unul din stresurile educative – pe lângă altele ca: temperatura (iarna, în *Dojouri*le de stil vechi din Japonia este mai frig ca afară); înghesuiala, mirosul, lipsa de lumină și altele.

► **Organizarea spațiului din *Dojo*:** tradiția a repartizat fiecărui perete și colț al *Dojo*-ului o funcție bine stabilită. Chiar dacă în sala (de sport) nu totdeauna sunt condiții favorabile, se va căuta apropierea maximă de funcționalitatea tradițională a unui *Dojo*, deoarece ea reprezintă rezultatul unor secole de experimentări și concluzii.

Orice *Dojo* are – iar dacă nu are, se stabilește *ad-hoc* - un **perete de onoare** (*Shomen*), lipsit de uși, ferestre sau decorațiuni inutile. Peretele de onoare va fi pe cât posibil opus ușii de intrare în cameră. Pe peretele de onoare atârnă portretul lui *O Sensei* și tricolorul românesc.

Pornind de la acest perete, ceilalți trei pereți au funcții bine stabilite:

- Latura sau peretele din dreapta (privind spre *Shomen*) și zona învecinată este rezervat instructorilor;
- Latura sau peretele din stânga este rezervat elevilor începători;
- Latura sau peretele opus și zona învecinată este rezervată elevilor, cei mai vechi spre dreapta.

Toți sunt obligați să respecte aceste subtilități topografice atât la salutul (*Rei*) colectiv, cât și în timpul antrenamentului (*Keiko*). Fiecare elev trebuie să fie atent la cei din jur și să se așeze la locul său, întrebându-se mereu: *Oare e corect să stau*

aici? Nu cumva deranjez pe cineva? Nu m-am băgat prea în față? ș.a.m.d. Cu timpul elevul își va găsi automat locul corect, fie în *Dojo* – fie în afara lui.

Știm ce enervare produce un nou venit, un neica-nimeni, care se așează fără să se sinchisească în locul cel mai bun la masă, fără „a-și cunoaște lungul nasului”. Acceptarea și respectarea ierarhiei corecte ajută mult la buna desfășurare a vieții sociale.

► **Portretul lui *O Sensei*** va atârna pe peretele de onoare. Dacă sunt două portrete, *O Sensei* va fi la stânga (privind dinspre sală). Dacă sunt expuse mai mult de două portrete, portretul lui *O Sensei* va fi în centru, cu câteva degete mai sus decât celelalte. Deasupra ușii nu se pun portrete.

Pe cât posibil nu se va sta cu spatele la portretul lui *O Sensei*.

► În *Dojo* se atârnă (de preferință pe *Shomen*) o **oglinză rotundă**, cât mai mare, care amintește mereu practicanților o serie de noțiuni și scopuri ale învățaturii Aikido. Oglinda are numeroase semnificații morale în tradiția japoneză, fiind unul din cele trei însemne sfinte lăsate moștenire de primul lor împărat - *Jimmu*. Astfel, ea sugerează “golul mental” (căci arată o iluzie) și armonia (cercul, sfera). Cercul are început, dar n-are sfârșit; la fel, necesitatea de înțelegere a armoniei și străduința pentru armonizarea cu tot ce ne înconjoară - nu se termină vreodată.

Când saluți la începutul și sfârșitul lecției, pe cine vezi în oglindă? Pe cel cu care ai de luptat de fapt, pe adversarul cel mai important – pe tine!

Oglinda poate reflecta orice, numai din cauză că e goală, că n-are “părerii” proprii, preconcepute (vezi # 9.4.1). Dar când oglinda este murdară, orice se reflectă în ea pare sau devine murdar.

E ușor să cureți praful de pe oglindă, dacă o faci zilnic. Dar ia lasă-l să se adune, vei vedea cum “curățatul” devine o corvoadă! Tot așa, mintea trebuie curățată și îngrijită zilnic.

9.2.2. Reguli de purtare în *Dojo*

Despre *politețe* – vezi # 6.2.1. Alte reguli:

1. La antrenament se vine spălat, cu costumele curate, cu unghiile tăiate.
2. În *Dojo* se intră cu capul descoperit și imediat se salută *Shomen*-ul.
3. Se vorbește încet, nu se fac zgomote – în semn de respect față de munca altora.
4. În afara costumului propriu-zis nu se mai îmbracă alte haine (tricouri, ciorapi etc.).
5. Pe toată durata antrenamentului elevul va fi atent, disciplinat, activ.
6. Politețea este un element indispensabil al antrenamentului (*Keiko*). *Keiko* înseamnă: a te apropia, în gând (*Kei*), cât mai aproape de situația primordială (*Ko*) ideală (în care a luat naștere Arta marțială) și a progresa astfel pe Calea (*Do*) în acest mediu re-creat (prin gesturi, atitudini, modul de execuție al procedeelor tehnice, haine, stare de spirit), practicând mișcările din toată inima.

7. Saluturile, liniștea și atenția respectuasă față de colegi și încăperea pregătesc mintal elevul, favorizând trecerea de la purtarea și mentalitatea vieții zilnice spre cele din *Dojo*, mai intense (iar la sfârșitul lecției – invers). Politețea respectivă introduce elevul în atmosfera lecției, obligându-l să execute gesturi precise și bine stabilite.

8. La începutul și sfârșitul unei reprize de lucru împreună, cei doi parteneri se salută în genunchi (*Zarei*) și rostesc clar: la început *Onegaeshimas* (vă rog să mă ajutați să învăț) iar la sfârșit *Arigato gozaimashita* (vă mulțumesc mult pentru ajutor).

9. Atenția necesară pentru îndeplinirea gesturilor rituale pentru salut, destul de complicate, este suficient de mare pentru a elimina aproape complet riscul distracției (al plecării minții cu sorcova...). Politețea este în realitate legată de noțiunea *Zanshin* (vezi #.9.6.2).

10. Umilința și discreția cerute la execuția salutului ritual ajută elevul să-și potolească eventualele porniri de mândrie sau vanitate.

11. Regulile de politețe clar definite și bine structurate, la fel ca exercițiile *Kata*, permit transmisia mai fidelă și mai precisă a tehnicii de luptă.

12. Nu se trece printre doi parteneri aflați în plin exercițiu.

13. Cel ce este lovit sau rănit nu va țipa și protesta, nu se va văita. Dacă e nevoie, se va retrage cât mai discret să se îngrijească. Păstrați-vă demnitatea și nu uitați că învățați o metodă de luptă – nu dansuri de societate. Oricând este posibil un mic accident – mai ales dacă nu ești atent.

14. Când primești o observație sau corectură – accept-o fără cârteli și discuții.

15. Fii tolerant cu ceilalți și intransigent cu tine însuși. Nu fă tu corecturi și observații (decât în cazul relației *Sempai-Kohai*), lasă-le în grija instructorului.

16. Armele (baston, sabie de lemn, cuțit) vor fi transportate într-o husă. În interiorul *Dojo*-ului, armele vor fi tratate ca arme, nu vor fi manevrate ca niște cărje sau vreascuri. Orice armă se așează pe saltea sau pardoseală cu vârful și "țaișul" orientate spre peretele opus *Shomen*. Arma nu se trânteste sau aruncă pe jos, ci se așează cu mâna, păstrând trunchiul vertical (îndoind genunchiul). Armele nu se așază cu vârful sau țaișul spre *Shomen*, dar - dacă nu se poate altfel – vor fi îndepărtate pe durata salutului colectiv. Nu se trece peste o armă pusă jos – ci o vom ocoli.

► Atmosfera din *Dojo* trebuie să fie **ca o apă liniștită**.

Această metaforă are mai multe înțelesuri:

Marea Neagră primește apele Dunării ce se varsă în ea, oricât ar fi de murdare. Marea acceptă apele așa cum sunt și le curăță fără să se plângă – deși gunoaiile aduse de fluviu se depun în continuu, delta crește mereu. La fel, instructorul îi va primi la lecții pe toți ce se înscriu, fără nici o discriminare. El îi va îndruma și corecta pe toți elevii, fără să se vaete că sunt slabi, proști, n-au talent etc.

Preotul bisericii a alungat de la shujbă un om care păcătuse.

Atunci Avva Visarion s-a sculat și a ieșit afară, zicând: și eu sunt păcătos! (Pateric; Visarion 7).

Călugărul nu s-a solidarizat cu păcatul, ci cu păcătosul. De Biserică, de iertarea lui Dumnezeu, mai mare nevoie are un păcătos – decât omul sfânt. Tot așa, de Aikido are mai multă nevoie omul netalentat, neîndemânatec, degenerat de sedentarism – nu atletul înăscut. Profesorul nu alungă din *Dojo* nici un amator, oricât de puține speranțe are să ajungă un mare *Aikidoka*, ci dimpotrivă, va încerca să-l ajute să se autodepășească.

Apele râurilor agitate sunt tulburi, dar un lac sau o mare liniștită sunt calme, din cauza adâncimii. Nu poți vedea printr-o apă tulbure, agitată; doar apa liniștită e transparentă. Nu orice apă liniștită e și curată, dar până la urmă se va limpezi. Mulți începători sunt neciopliți și violenți, însă până la urmă vor deveni și ei potoliți și senini, dacă studiază Aikido. Potolirea minții cere timp. De abia atunci poți vedea adevărul (vezi # 8.5.1).

Apa vijelioasă a râului de munte sare în sus la fiecare bolovan sau piedecă, zgândăre orice pietricică de pe fund și o scoate la suprafață. Tot așa fac și începătorii: se sperie de orice atac, arătându-și păreri și gândurile care le trec prin minte. Apele mării sunt liniștite și nu arată deloc ce este pe fund; ele arată numai ce e la suprafață. La fel ca marea, un om stăpân pe el e calm, mintea lui păstrează mereu Centrul corpului în *Seika no Itten* fără a-l muta de colo-colo în corp, din cauza fricii sau surprizei. În cazul unui atac, corpul acestui om nu se agită bezmetic - ci se mișcă cum și cât e nevoie. Suprafața apei liniștite nu dezvăluie nici o acțiune din adâncuri, ci doar reflectă cerul sau păsările care zboară deasupra ei, eventual face valuri când cade ceva pe ea. Dacă mintea e calmă, corpul reacționează simplu și corect la orice perturbație.

În altă ordine de idei, oamenii au datoria să ferească Natura de poluare, să nu lase deșeurile toxice să otrăvească apele. Tot așa, avem cu toții datoria să ferim *Dojo*-ul de nelegiuiri și mitocănie.

► Samuraii considerau că **partea stângă** le era mai slabă, căci sabia ținută cu mâna dreaptă nu putea apăra și partea *opusă* - așa că politețea cerea ca ajutorul sau asistentul să stea la stânga superiorului, să-i apere acestuia latura slabă. De atunci a rămas regula ca inferiorul să stea la stânga superiorului, de exemplu elevul cu grad mai mic, sau mai nou în *Dojo* (*Kohai*), va sta la stânga celui cu rang mai mare, sau mai vechi în *Dojo* (*Sempai*).

► Când se fac **fotografii de grup**, instructorul, sau instructorul vizitator, va sta în centrul rândului din față. Următorul în grad va sta la stânga lui. Al treilea în ordinea gradelor va sta la dreapta persoanei principale. (Acestea au fost pozițiile importante). În continuare, centurile negre vor sta în primul rând, împărțindu-se la dreapta și la stânga, la fel ca principalele trei persoane; în spatele lor stau elevii avansați, iar începătorii în ultimul rând. Important e ce fac primele trei personaje;

pozițiile celorlalți nu mai sunt impuse la fel de strict. Dacă în fotografie apar două persoane, instructorul va fi în stânga pozei (privind dinspre aparat).

Respectând aceste reguli, poți “citi” imediat fotografia.

► La **reuniuni**, invitații de onoare vor sta la mijlocul unei mese amplasate cât mai departe de ușa de intrare în încăpere, cu fața spre intrare (pentru a-i feri de un atac sau năvălire prin surprindere...).

În diverse școli sau stiluri de Aikido apar variante ale regulilor sau gesturilor „corecte”. Fiecare profesor are părerea lui despre politețe. Însă nu e nevoie să fii preocupat de aspectele exterioare, vizuale – ci să fii atent și să respecti principiile pe care le reprezintă această gesticulație.

Contează *fondul*, nu *forma* politeții.

9.2.3. Curățenia personală și a Dojoului

În Dojo *totul trebuie să fie sobru și curat*, pentru a încuraja efortul.

Înainte fiecărui antrenament salteaua se va curăți cu o cârpă umedă. Nu aștepta ca altcineva să ia inițiativa, începe tu treaba, dar atrage-i și pe ceilalți.

Respectă cele 5 simțuri ale partenerului, nu-l sili să audă, vadă, guste, miroasă, pipăie - murdării. Corpul este oglinda sufletului. Să ne spălam zilnic cu apă și săpun. Costumul (*Dogi*) să fie curat (rezonabil). Sub *Kimono* nu se poartă flanele sau tricouri (cu excepția fetelor).

Mintea curată stă într-un corp curat. E ușor de spălat corpul; e mai greu de spălat mintea. Pentru a n-o murdări, să evităm gândurile murdare. O “spălare” bună este meditația (*Mokuso*) vezi # 8.5.1.

Înainte de a critica pe altul că are picioarele murdare, ai grijă de ale tale. Vezi-ți bârna din ochiul tău, lasă așchia din ochiul celui alt. *Doar cine n-are nici o rană poate să se atingă de otravă* (fără să pătească ceva) – sau să arunce primul piatra.

9.2.4. Începutul lecției

Cu două minute înainte de începerea lecției elevii vor fi aliniați în formație pe saltea, în *Seiza*, arătând în felul acesta respectul pentru activitatea ce urmează. Nu cu cinci minute înainte – această așteptare ar fi prea lungă.

Șederea câțva timp în formație exprimă dorința elevilor de a învăța. Corpul omului exprimă foarte fidel simțămintele, chiar pe cele ascunse (*limbajul trupului*). Fără să vrea instructorul se va molipsi și el de această atitudine, devenind la rândul său dornic să predea. Când instructorul predă lecția cu entuziasm, atunci și elevii vor învăța cu chef. *Când izvorul e murdar, pârâul rezultat nu poate fi curat.* Dacă din contră, înainte de lecție sala e aproape goală, ori elevii prezenți stau brambura, sau umblă de colo-colo în *Dojo*, iar instructorul stă și îi așteaptă să se adune, în mintea lui nu-i de mirare să apară gândul: “*de ce m-aș strădui eu să predau frumos*

acestor neisprăviți, pe care nu-i interesează să învețe?”. Așa că atitudinea elevilor la începutul lecției e importantă pentru succesul acțiunii ce urmează. Relația între instructor și elevi se desfășoară în ambele sensuri. Cele două părți se influențează reciproc.

Elevii se așează în *Seiza*, în formație pe mai multe rânduri, cu fața spre *Shomen*, astfel ca ultimul rând să fie aproape de marginea saltei opusă *Shomenului*. Elevii cu grade mai mari vor sta în rândul din față, cu gradele în ordine descrescătoare de la dreapta spre stânga, privind spre *Kamiza*. Preferabil ca numărul elevilor dintr-un rând să fie par. Elevii avansați (*Sempai*), care au sarcina să-i ajute pe începători (*Kohai*), vor sta în formație la urmă, după ultimul începător: în felul acesta, când începătorul are nevoie de un ajutor, îl primește imediat - de la vecin; nu așteaptă până când îndrumătorul ajunge la el.

9.3. Salutul

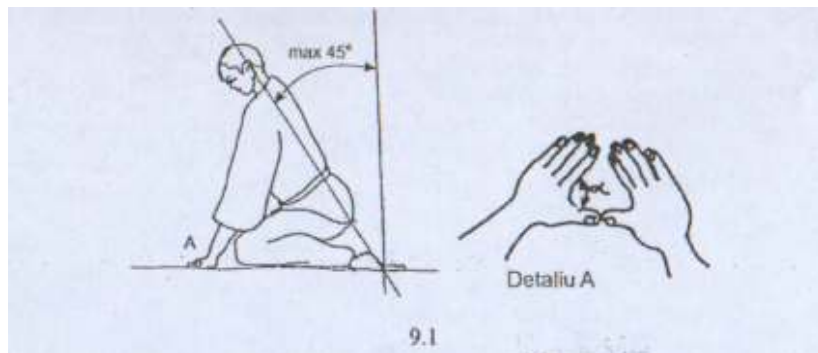
Pentru a începe și termina cu bine orice treabă (antrenament etc.), e necesar să te stăpânești, să nu fi repezit, obraznic, necugetat, provocator. Această atitudine se arată, dar se și obține, prin salut. *Spicul de grâu se apleacă* (salută) *pe măsura ce se coace* (maturizează). Respectă pe alții pentru a fi și tu respectat.

La urma urmelor, politețea este și ea o formă de autoapărare.

Salutul în Aikido se face prin aplecarea din șolduri a trunchiului menținut drept (nu îndoit) cam la 30°, dar max. 45°, astfel ca să poți vedea mâinile celui pe care-l saluți (pentru a nu fi surprins de un atac mișelesc). De asemenea, distanța la care saluți va fi de cel puțin două lungimi de braț până la cealaltă persoană (*Ma-ai* – adică distanța convenabilă pentru apărare, contra unui atac surpriză). Salutul va fi demn, respectuos, dar vigilent.

La salutul din picioare (*Ritsurei*) brațele atârnă întinse în părți, mâinile rămân mereu lângă șolduri, picioarele sunt lipite și genunchii întinși.

La salutul din genunchi (*Zarei*) – figura 9.1, prima se pune jos pe saltea palma stângă, apoi cea dreaptă. Degetele groase și arătătoare dela cele două palme sunt lipite, între ele va apare un triunghi (având unghiurile, zice-se, ca o secțiune prin piramida lui Keops). La ridicare, ordinea de mișcare a mâinilor e inversă.



Salută când intri și când ieși din *Dojo*. Apleacă-te suficient de mult ca să vezi dacă mâinile și picioarele îți sunt curate.

Salută când intri și ieși de pe saltea (rugându-te, sau mulțumindu-i astfel lui Dumnezeu să te ferească pe tine și pe ceilalți de accidente în timpul antrenamentului).

Salută peretele de onoare (*Shomen*) la începutul și sfârșitul fiecărui antrenament (arătând în felul acesta recunoștință față de înaintași – pentru că Patria ți-e liberă, și lui *O Sensei* – pentru că a inventat Aikidoul).

Salută instructorul la începutul și sfârșitul fiecărui antrenament (mulțumindu-i astfel pentru învățătura pe care ți-o dăruiește), precum și după fiecare demonstrație a ceea ce trebuie să facă elevii.

Salută partenerul la începutul și sfârșitul fiecărei serii de exerciții (mulțumindu-i astfel pentru că-ți pune la dispoziție corpul său, și pentru cele învățate cu ajutorul lui).

Elevul începător (*Kohai*) va saluta primul pe orice elev mai vechi (*Sempai*) și pe orice instructor. De asemenea va termina salutul (se va ridica) ultimul, după ce *Sempai* sau *Sensei* termina salutul.

Profesorul *nu se apaludă!* El este ca un tată, ca o rudă apropiată care ajută pe toți, privitori sau elevi, să facă mai bine Aikido, sau să se apuce de Aikido. Va fi salutată și i se mulțumește.

► **Semnalul pentru salut:** la începutul și la sfârșitul lecției elevii adunați în formație pe *Tatami* salută de trei ori:

- prima oară, către *Shomen*; semnalul fiind dat de instructorul aflat în fața formației, fie prin simplul fapt că el se apleacă (salută), fie prin două bătăi din palme. Silindu-l să recunoască faptul că există persoane (sau spirite) superioare, mai pricepute, mai merituase, mai valoroase decât el, acest prim salut ajută instructorului să devină mai modest. Fără această reamintire formală, marcată, instructorul poate ușor să și-o ia în cap, din cauza poziției de autoritate absolută pe care o are în *Dojo*.

După primul salut, instructorul se întoarce cu fața spre formație;

- al doilea salut - către instructor; semnalul va fi dat de elevul din extremitatea dreaptă a primului rând, prin comanda (tare și clară): *Rei*, sau *Sensei-ni-rei*; sau printr-o bătaie din palme;

- al treilea salut - elevii între ei: jumătate din formație se întoarce la stânga, jumătate la dreapta - astfel ca persoanele din cele două jumătăți sunt față în față; semnalul va fi dat de același elev, prin comanda *Rei*, sau printr-o bătaie din palme.

Elevii salută sau se apleacă primii la semnal, apoi instructorul; tot acesta termină salutul primul și după aceea se ridică elevii. Este greșit când instructorul salută primul, sau stă aplecat o durată mai mare decât elevii.

9.4. Antrenamentul (*Keiko*)

Nu contează ce (fel de exerciții) practici

Dacă la antrenamente „dai” tot ce poți (Doka de O Sensei)

Antrenamentul va fi condus de instructorul cu grad mai mare, care poate însărcina un instructor cu grad mai mic să țină lecția.

În timpul lecției elevii au voie să vorbească numai despre materia predată atunci. Ei nu au voie să pună întrebări decât la invitația instructorului. Cu toții avem păreri, dar în timpul lecției nu e voie să gândim sau judecăm, ci numai să învățăm – adică să practicăm. Părerile personale deranjază procesul de însușire a materiei; se și zice: *vino la mine cu ceașca goală* (fără gândurile tale) *și vei putea să-mi guști ceaiul* (cunoștințele) – vezi # 6.2.2.

Care este scopul antrenamentelor?

Ele urmăresc “dresarea” elevului până când tehnicile de luptă devin instinctive (reflex condiționat) și sunt executate automat ca răspuns la un atac. *O Sensei* spunea: “*șlefuieste tehnica și întărește-ți sufletul. Antrenamentul neconținut al corpului și minții constituie mijlocul prin care oamenii caută Adevărul; acesta este ținta noastră*”.

Antrenamentul înseamnă *gândire*. Cuvântul japonez *Keiko* înseamnă “*a gândi despre trecut*”. La antrenament gândim la experiența trecutului, pe care putem fie să-l ignorăm, fie să-l repetăm, fie să învățăm din el pentru a face în continuare ceva mai bun.

Totodată antrenamentele urmăresc liniștirea minții. Aikido dezvoltă o coordonare splendidă a minții și a corpului. Pentru a scăpa de gândirea haotică e nevoie să ne concentrăm asupra treburilor pe care o facem. În orice activitate, fie că e mare sau mică, se fac planuri. Când planificăm, ne concentrăm. Când gândirea se oprește, cele 5 simțuri se trezesc. Acestea ne dau capacitatea de a sesiza, de a percepe mediul înconjurător. Capacitatea de percepție te face conștient. În antrenamentul de Aikido ne concentrăm asupra mișcărilor, *fără nici o gândire*. Când gândirea rațională se oprește, intră în funcție subconștientul. Când oprim gândurile conștiente, subconștientul învață.

Sunt mai multe feluri de antrenament (*Keiko*):

- *Mitori Keiko*: privirea lecției (de pe bancă);
- *Tsujo Keiko*: antrenamentul obișnuit cu partenerul;
- *Ato Keiko*: antrenamentul de după lecție;
- *Hitori Keiko*: antrenamentul de unul singur;
- *Jishu Keiko*: vezi # 9.12;
- *Kan Keiko*: antrenament intens, în perioada cea mai friguroasă a iernii;
- *Shochu Keiko*: antrenament intens, în perioada cea mai călduroasă a verii;
- *Kakari Keiko*: exercițiu continuu, mai mulți *Uke* atacă mereu binevoitor iar *Nage* se apără cu orice procedeu poate;
- *Hikitate Keiko*: la fel cu *Kakari Keiko*, dar *Uke* nu cooperează, nu cade dacă procedeu a fost greșit executat; *Nage* încearcă din nou;
- *Randori*: luptă liberă în care rolurile *Uke* și *Nage* nu se schimbă;
- *Shiai*: lupta liberă în care ambii parteneri sunt și *Uke* și *Nage*;
- *Renshu*: șlefuirea tehnicii prin *Keiko* și *Tanren*.

Aikido trebuie practică ca o Artă marțială (*Jutsu*), dar trăită ca o practică spirituală (*Do*).

► **Punctualitatea:** Lecția începe totdeauna la ora stabilită, fără nici o amânare! Elevii și instructorii trebuie să fie punctuali la lecție. Dacă instructorul principal întârzie, până la sosirea lui, elevul cu gradul cel mai mare preia conducerea și începe antrenamentul.

Aprecierea corectă a timpului este baza punctualității. Pentru auto-apărare este extrem de important să faci tot ce e nevoie ”la timpul potrivit”. Orice procedeu de Aikido depinde de ”momentul optim” în care reacționezi la atac. ”Timpul potrivit” înseamnă buna coordonare a corpului cu mintea. Dificultatea e că această potrivire trebuie asigurată 24 de ore pe zi, 7/7, nu doar din când în când.

Elevul care întârzie nu va intra brambura pe *Tatami*, ci se va încălzi de unul singur în afara saltelei, apoi va aștepta în *Seiza* lângă saltea, până îl invită instructorul să intre. Politețea cere ca întârziatul să plece din *Dojo* imediat ce s-a terminat lecția (ca să arate că-i pare rău că a întârziat, dar a fost nevoit s-o facă pentru că era foarte ocupat și acum se grăbește înapoi la treaba respectivă) - chiar dacă mai stă și așteaptă *afară din Dojo* să meargă cu colegii la o bere.

► **Antrenamentele în alte Dojo-uri:** elevii care doresc să se antreneze și în alte *Dojouri* decât cel la care sunt înscriși, vor cere mai întâi permisiunea instructorului dela *Dojoul* nou. De asemenea, după vizită vor mulțumi instructorului gazdă, înainte de a părăsi *Dojoul* vizitat. De obicei, elevul musafir este scutit de taxă cel mult două săptămâni (chestiune ce se va clarifica cu instructorul gazdă). Dar el va participa la toate corvezile, alături și la fel cu ceilalți elevi.

Pentru a se antrena într-un *Dojo* străin, un instructor musafir are nevoie de o invitație, sau de aprobarea dată sub orice formă de instructorul gazdă. De obicei

instructorul vizitator e scutit de taxe și corvezi, oricât timp stă la un *Dojo*. Indiferent de gradul pe care-l are, instructorul musafir va fi respectuos cu instructorului gazdă. Instructorul gazdă poate cere unui instructor mai mic în grad să conducă lecția, iar acesta nu poate refuza.

Instructorul gazdă va oferi unui instructor musafir mai mare în grad onoarea de a conduce lecția. Instructorul cu grad mai mare poate refuza acest privilegiu. Orice instructor vizitator care conduce o lecție la alt *Dojo* va fi răsplătit, indiferent în ce fel – chiar și numai cu o îmbrățișare. Dar atenție: când faci un cadou numai unui instructor, poți stârni resentimentele altuia care nu primește.

Întrucât Aikido este o chestiune personală, clubul sau școala la care înveți are o valoare în măsura în care îți place ție și nu are rost să le compari cu altele. Când studiezi în diverse săli de Aikido – încearcă să afli ideile lor comune. Fii deschis pentru noutăți și alte puncte de vedere, nu cădea în sectarism și nu deveni provincial.

► **Stagiile** pot fi organizate de orice club. Stagiile vor fi conduse de instructori șefi. Nu se admite ca un instructor cu grad mai mic, care predă la un stagiul, să invite un instructor cu grad mai mare să intre pe saltea să participe la lecție; în schimb acesta poate intra dacă vrea, chiar neinvitat. Orice instructor poate invita un instructor cu grad mai mare să țină lecții la un stagiul. Instructorul invitat trebuie răsplătit într-un fel, nu neapărat material.

La un stagiul profesorul nu arată (doar) procedee – ci mai ales idei sau principii și senzații generale, sintetice, căci aplicarea oricărui principiu produce de la sine procedee. Este o greșală a profesorului dacă elevii nu rețin cele arătate de el!

Instructorul va avea grijă ca participanții la stagiul să se cunoască și să comunice între ei, impunând schimbarea frecventă a partenerilor de exercițiu. La începutul stagiului, participanții în formație vor fi invitați să facă cunoștință cu fiecare din vecinii din față, spate, lateral, diagonală: să-și spună numele, clubul, să-și dea mâna ș.a.m.d. Eventual, la mijlocul lecției instructorul poate verifica elevii, punând întrebări dibace: cum îl cheama pe partener? Ce ocupație și hobby are? Dacă elevul întrebat nu știe, va fi pus să facă 5 flotări. Toată lumea îi va număra cu voce tare.

Apoi, altă întrebare: alt cineva care nu mai știe cum îl cheamă pe partener - să ridice mâna! Cei care se autodenunță vor face 10 flotări – ca *premiu* pentru sinceritate. Flotările (sau alte corvesi) sunt cadouri – nu pedepse.

Când ești atacat (în *Dojo*, pe stradă) – nu considera agresiunea drept o nenorocire, ci, în timp ce te aperi, mulțumește-i lui Dumnezeu că ți-a făcut cadou un naiv, pe care să-l folosești ca partener pentru a un mic antrenament.

Un preot se plimba împreună cu prietenul său, care nu era un credincios convins. La un moment dat, văzând un aurolac care dormea pe trotuar, necredinciosul remarcă: „vezi că Dumnezeu are probleme cu lumea pe care a creat-o, uite că nu e în stare să-l ajute pe nenorocitul ăsta!”.

“Bineînțeles că văd,” răspunse preotul. “El a pus copilul chiar acolo în fața ta, ca să fie sigur că-l vezi. El te-a ajutat să poți face TU o faptă bună”.

9.5. Transmisia cunoștințelor

Am văzut că:

**Aikido = Educație corporală + Educația minții + Educația sufletului =
= Efort fizic + Gândire optimistă + Educație civică + Instrucție militară +
+ Educație morală + Controlul Ki + Iubirea de oameni.**

În cadrul lecțiilor, un instructor bun se ocupă conștient și detaliat de *fiecare* din aceste componente ale Învățăturii, fără a o prefera sau neglija pe una sau pe alta, și urmărind modul în care elevii le însușesc pe fiecare.

Predarea tehnicii se face prin lecții antrenamente pe saltea în *Dojo*. La fel se predau și elementele privind *Ki*-ul.

Principiile teoretice și cele morale se predau de instructor verbal, atât în *Dojo* cât și prin discuții în afara *Dojo* – ori prin exemplificare practică.

Un elev a plecat seara de la antrenament împreună cu instructorul. Cartierul era destul de periculos. La un colț de stradă, din întunecare apare un individ solid, mirosind a băutură, care le cere obraznic de pomană. La refuzul celor doi, bețivul ridică mâna să lovească. Până să reacționeze elevul, preocupat unde să-și pună sacul cu echipament, instructorul deja intervenise cu o singură mână (Kote gaeshi) și bețivul sbura prin aer.

Elevul avu timp să observe cu admirație, cum instructorul își împinse pantoful pe locul unde capul omului urma să lovească trotuarul, pentru a amortiza șocul. Apoi - restul corpului se turti de sol și bețivul începu să se vaete, zdrobit, dar viu și întreg.

În *Budo* spiritul Artei e transmis de profesor, iar tehnica e predată de instructor.

Elevii avansați sau instructorii îi ajută pe începători folosind tehnicile de luptă pentru a-i îndemna spre armonia cu Natura. Numai în felul acesta barbaria descrește și civilizația se dezvoltă.

Metodica antrenamentului nu pune accentul pe explicația intelectuală, mai importantă este experiența directă. Profesorii arată practic elevilor valoarea stăpânirii de sine, nu doar vorbesc despre ea. În artele marțiale vechi nu se folosea cuvântul "a predă" sau "a învăța pe cineva" în sensul de a fi profesor. Instructorul arată ce e de făcut, însă fiecare elev urmează să se străduiască singur pentru a ajunge la starea spirituală și la îndemânarea tehnică propusă. Explicațiile verbale ale profesorului nu pot înlocui efortul personal al elevului.

Se urmărește în special dezvoltarea minții, mai ales în comparație cu simpla îndemânare tehnică. Tendința clară a profesorilor tradiționali de Arte marțiale este să îmbunătățească îndemânarea tehnică a elevilor prin disciplinare mintală,

dezvoltându-le capacitatea de atenție și concentrare, căutând să le îndepărteze teama și nervozitatea care împiedecă progresul și performanța.

În realitate, frica în doze mici poate spori performanța tehnică, dar în doze mari îngreunează deslușirea pericolului adevărat față de cel aparent. Teama produce rigidizarea modului de reacție, astfel că se reduce varietatea acțiunilor de răspuns la un atac, ele devin stereotipe și previzibile de către adversar. Pentru scăderea fricii e nevoie să se elimine teama de moarte și să fie liniștită mintea, ceea ce se obține cu ajutorul unui corp echilibrat și relaxat – vezi și # 8.5.1.

9.5.1. Ce se predă?

Curricula (sistemată de profesorul Rolf Brand din Germania) cuprinde:

► **Tehnica**, adică ansamblul procedeele de luptă.

Procedeele Aikido sunt alcătuite din anumite elemente statice și elemente de mișcare, la fel cum un zid este construit din cărămizi.

► **Elementele Aikido** sunt:

- *Kamae* (Postura, Garda);
- *Shisei* (Ținuta sau atitudinea corectă a corpului);
- *Ma-ai* (Distanța corectă până la adversar);
- *Sabaki* (Deplasarea);
- *Tegatana* (Sabia mâinii);
- *Hara*, respectiv *Seika-no-Tanden* (Centrul corpului);
- *Kuzushi* (Dezechilibrarea adversarului);
- *Suki* (Deschiderea și desfacerea gârzii adversarului);
- *Kokyu* (Forța vitală a respirației);
- *Siguranța* (apucării adversarului);
- *Randamentul* (Eficiența);
- *Prestanța*.

► **Procedeele de luptă (Aikido Waza)** sunt:

- | | |
|---|--|
| <p>> De bază:</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Căderile (<i>Ukemi</i>); - Procedeele de aruncare, din picioare (<i>Nage-Waza</i>); - Procedeele de fixare (<i>Katame-Waza</i>). |
| <p>> Forme speciale de exersarea tehnicii:</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Ambii în picioare (<i>Tachi-Waza</i>); - <i>Nage</i> în genunchi, <i>Uke</i> în picioare (<i>Hanmi-hantachi</i>); - Ambii în genunchi (<i>Suwari-waza</i>); - Înlănțuirile de procedee (<i>Kaeshi-Waza</i>); - (<i>Aiki-Bu-Jutsu</i>); |

- (Renzoku-Waza);
- Apărarea contra atacurilor cu arme albe.
- > Exercițiile standardizate (*Aiki-no Kata*):
 - pentru 1 dan: Fixările (*Katame Waza*) în picioare (*Tachi-Waza*);
 - pentru 2 dan: Fixările (*Katame Waza*) în genunchi (*Suwari Waza*);
 - pentru 3 dan: Aruncările (*Nage Waza*);
 - pentru 4 dan: Evoluția Aikidoka;
 - pentru 5 dan: Principiile Aikidoului.
- > Luptă liberă contra unui singur adversar neînarmat, care se apără moale (*Ju-no-Geiko/ Randori*):
 - pentru 2 kyu: *Uke* atacă cu apucări prestabilite;
 - pentru 1 kyu: *Uke* atacă cu lovituri prestabilite;
- > Luptă liberă (*Jiyu Waza*):
 - pentru 1 dan: *Ju-no-Geiko* contra unui singur adversar neînarmat, care nu rezistă și se apără moale;
 - pentru 2 dan: luptă sau apărare în forță (*Kakari-Geiko*) contra unui singur adversar neînarmat care se opune;
 - pentru 3 dan: *Ju-no Geiko* (luptă sau apărare moale) contra a doi adversari neînarmați;
 - pentru 4 dan: *Kakari-Geiko* (luptă sau apărare în forță) contra a doi adversari neînarmați;
 - pentru 5 dan: *Kakari-Geiko* (luptă sau apărare în forță) contra a trei adversari neînarmați.

Notă: nivelul gradațiilor dan – conform programei de examinare DAB Germania (vezi [2] și # 10.2.2 E). Tehnica (procedeele) se inspiră din Principii.

► **Principiile** sunt componentele din care este construit Aikidoul:

- > *Ai* (Iubirea; Armonia; Firescul), adică relația dintre:
 - Corp - Spirit - Suflet;
 - Om - Om;
 - Om - Mediu înconjurător
- > *Ki* (Principiul creator original; Energia spirituală universală)
- > *Do* (Metodă; Învățătură, Cale; Principiu filozofic)
- > *Irimi* (Intrare; Înaintare; Pătrunderea “în interior”); *Omote* (Partea din față)
- > *Tenkan* (Eschiva; Intrarea “prin exterior”); *Ura* (Partea din spate)

- > *Makato* (Adevărul; Sinceritatea)
- > *Junitsu* (Simplitatea)
- > *Nin* (Răbdarea); *Shinobu* (Stăruința)
- > *Manzoku* (Satisfacția; Echilibrul interior)
- > *Nen* (Concentrarea; Momentul potrivit; Spontaneitatea; Timing)
- > *Kan* (Anticiparea, sau Sesizarea intuitivă a evenimentelor)
- > *Heiki* (Sângele rece)
- > *Iki* (Forța voinței)
- > *Seiki* (Energia spirituală)
- > *Sumi-kiri* (Limpezimea corpului și a spiritului)
- > *Mu* (Golul mintal; Liniștea; Calmul)
- > *Muga* (Generozitatea; “Eul” bine stăpânit)
- > Eficiența (Cercul; Crucea; Arta de a conduce partenerul pe “linia cealaltă”)
- > Proportionalitatea (Controlul etic și juridic al reacției la un atac)
- > Anularea contrariilor (Compunerea forțelor convergente)
- > Prestanța (Limbajul corporal; Mimica; Personalitatea)
- > *Kokoro* (Vorbirea din inimă; Comportamentul social)
- > *Go/ Satori* (Iluminarea)

Aikido este unul din mijloacele cu care se poate construi *desăvârșirea omului*.

În ceea ce privește **progresia cunoștințelor elevului**, concretizată în cerințele pentru examenele de grade *Kyu* și *Dan*, cel mai bun **program** pentru **Aikido educativ** rămâne cel preluat de la DAB - vezi [2] și www.aikido-bund.de/download/kyu2006.pdf, deoarece este simplu și clar.

9.5.2. Cum se predă?

Nu poți zice că ai înțeles bine o chestie, până nu reușești să i-o explici și bunicii tale (Albert Einstein)

Problema pedagogiei este vastă și nu poate fi decât schițată aici.

Amintesc de **conceptul pedagogic rațional** al lui Tyler, bazat pe 4 principii:

1. Care sunt scopurile educației?
2. Ce experiențe educative (lecții) se pot folosi pentru atingerea acestor scopuri?
3. Cum pot fi organizate cât mai eficient aceste experiențe educative?
4. S-au atins scopurile propuse? Cum putem măsura rezultatele?

Tyler leagă în mod explicit și logic ceea ce se învață (predă) de rezultatele învățăturii, scopurile educației de performanțele elevului, la fel ca un proces tehnologic în care intrările (*input*) sunt determinate de ieșiri (*output*).

Hotărâtoare în învățare și educație este relația tranzacțională dintre profesor și elev, în care are loc un schimb activ, reciproc, de stări sufletești, idei, stimuli și răspunsuri.

Sarcina instructorului este să-i ajute pe elevi să dobândească o “impresie” despre funcționarea Aikido și apoi să le dea un bagaj de cunoștințe de bază, cu ajutorul cărora să poată învăța și practica în continuare *Budo*.

Explicațiile trebuie date astfel ca să fie pricepute de elevi, folosind cuvinte și noțiuni pe care ei le știu deja, nu expresii academice sau argumente abstracte.

Doi asistenți sociali făceau schimb de experiență în domeniul educației anti-drog:

- *Ia spune, ce rezultate ai obținut?*

- *Cam 50% din tinerii de care m-am ocupat s-au lăsat de droguri.*

- *Nu-i rău! Cum ai făcut?*

- *Am o metodă a mea: pentru argumentare folosesc fructe. Îi arăt băiatului un pepene și îi spun: așa arată creierul tău înainte de a consuma drogul. Îi arăt apoi o prună și-i explic: atât ajunge creierul tău după ce iei droguri. Dar tu, cum stai?*

- *La mine succesul e cam de 95%.*

- *Ei lasă-mă! Ești grozav!!! Dar cum faci?*

- *Și eu folosesc fructele. Îi arăt tânărului pruna și-i spun: dacă iei droguri, vei fi prins și condamnat. La închisoare o să stai în celulă cu mulți ticăloși depravați.*

Când intri acolo, gaura din fundul tău va fi mare cam cât să intre pruna asta.

Apoi îi arăt pepenele și zic: când ieși....

Cuvintele, tonul vocii și limbajul trupului sunt mijloace de comunicare aflate în strânsă interdependență. Este nevoie ca toate trei să fie nu numai în concordanță, ci să se susțină unul pe altul; altfel, se pot anula reciproc, cu efecte dezastruase pentru succesul acțiunii de comunicare. Dacă, de exemplu, spui cuiva cu un ton foarte prietenos: „mă interesează mult părerea Dvs. și vă rog să mi-o expuneți” dar în același timp te uiți la ceas – interlocutorul va trage concluzia că îl minți. Nici cuvintele adecvate, nici tonul plăcut nu pot contrabalansa impresia realizată de cel de al treilea mijloc de comunicare. În mod asemănător, alegerea cuvintelor cu care te adresezi contează foarte mult. De exemplu, efectul favorabil este mult mai mare dacă spui: „Da, și ...” în loc de „Da, dar ...”.

Este mult mai eficientă folosirea unei atitudini *pozitive*. De exemplu, elevii nu vor fi întrebați: “ia uitați-vă la perechea care exersează; ce greșeli fac?”, ci mai bine: “ia uitați-vă la perechea care exersează; ce fac bine? De ce e bine?”. Se zice că pe vremuri, un rege i-a poruncit valetului său să-l trezească în fiecare dimineață cu cuvintele: “*sculați-Vă, Majestate, lumea Vă așteaptă să faceți fapte mari*”. Optimismul și gândurile bune au un efect amplificator și consolidează rezultatele bune.

Sensul acțiunii pedagogice constă în dobândirea faptei bune din obișnuință, prin reflex dobândit. Învățarea are două faze: a) priceperea sau instruirea și b) exersarea

pentru însușirea deprinderii automate, fără controlul conștiinței. ***Pentru ca reacția corectă față de atacuri să se imprime definitiv atât în cap cât și în minte, însușirea faptei executată din reflex automatizat necesită repetarea ei de 5000 ori (evident, nu într-o zi sau o săptămână - ci în ani!).***

Baza antrenamentului de Aikido sunt *Kumite* – exercițiile cu mișcări prestabilite executate de doi parteneri, din care unul atacă (*Uke*) iar celălalt se apără (*Nage*).

Principiile de bază ale predării sunt: ***de la ușor la greu; de la simplu la complicat; de la cunoscut la necunoscut; de la încet la repede; de la ansamblu spre detalii.***

Se vor evidenția și demonstra caracteristicile principale și punctele cheie ale tehnicilor, desfășurarea și înlănțuirea mișcărilor sau fazelor unui procedeu. Folosind așa-zisele *șiruri de exerciții metodice* (mișcări asemănătoare și din ce în ce mai complexe, apropiate de procedeul urmărit) precum și *demonstrația totală* a întregului procedeu, instructorul va trece elevii *dela simplu spre complicat* și de abia apoi le va pretinde execuția completă, perfectă, frumoasă, în condiții grele (de viteză, de forță, cu schimbări de partener, în variante, la atacuri cu arme).

În principiu, predarea fiecărui element tehnic de Aikido se desfășoară astfel: se demonstrează întregul, apoi se evidențiază părțile lui componente pe care toată lumea le exersează, apoi acestea vor fi din nou reunite sub forma ansamblului – care va fi și el exersat de elevi (metoda *Întregul → Părțile → Întregul*).

Pentru claritate, predarea unui procedeu de luptă ar trebui făcută astfel:

- se anunță clar titlul exercițiului: atacul – răspunsul (procedeul) – varianta – legătura cu ce s-a predat mai înainte – legătura cu principiile generale ale Aikido;

- instructorul arată concret desfășurarea exercițiului (astfel ca toate amănuntele să fie bine văzute din toate părțile sălii, de toți elevii), și specifică sarcinile elevilor;

- se lasă elevilor timp suficient pentru exersare, ca să priceapă mișcărilor (vreo 5 minute);

- instructorul explică și arată din nou desfășurarea corectă a exercițiului, cu evidențierea greșelilor apărute, eventual ce-i de făcut în cazul că *Uke* este mai scund, sau mai înalt, sau mai greu, sau mai nepriceput la *Ukemi* etc.;

- se schimbă partenerii, apoi elevii exersează încă o repriză de 5 minute;

- se trece la exercițiul următor.

Același procedeu se va preda și executa în variante diferite, cu dificultate crescândă, corespunzător nivelului de înțelegere al elevului:

1) statică – rectiliniară (*Uke* se mișcă puțin sau deloc; *Nage* se mișcă mult);

2) dinamică – rectiliniară (*Uke* și *Nage* se mișcă în linie dreaptă);

3) dinamică – circulară (*Uke* și *Nage* se mișcă în linie curbă);

4) relaxată – circulară (*Nage* relaxat stă aproape pe loc iar *Uke* se mișcă în jurul său).

Când arată o mișcare sau un procedeu, instructorul nu e obligat să lucreze cu viteză mare, să trântască elevul cu violență - pentru a impresiona auditoriul. În timpul lecției profesorul se va purta ca un ***preot*** care slujește, nu ca un ***actor*** care dă

un spectacol. Instructorul de Aikido e un *formator de caractere și un animator al grupului* – nu un circar preocupat să facă impresie, pentru a câștiga glorie, bani sau putere. Din păcate, ca să se dea grozavi, unii instructori, chiar profesori, ameteșc elevii cu „priceperea” lor: când explică un exercițiu, arată deodată 5, poate și 10 variante, astfel că nimeni nu înțelege ceva, ba chiar mai rău – nu reține nimic. Sau, pentru demonstrarea exercițiului care urmează a fi făcut, e bine ca profesorul să folosească diverși elevi, de nivel tehnic variat, nu numai unu-doi dintre cei mai pricepuți. Un *Uke* priceput contribuie la succesul spectacolului și gloria instructorului, un *Uke* nepriceput ajută la succesul lecției.

Înainte de sfârșitul lecției instructorul va face o scurtă *recapitulare*, cu redemonstrarea tuturor exercițiilor predate în cursul lecției. Eventual câte o pereche de elevi sunt puși să repete deodată cu instructorul și ajutorul său.

E bine ca profesorul să vorbească când predă tehnica pe *Tatami*?

Există două teorii, fiecare cu partizanii și adversarii ei:

- să arăți și să taci, urmând ca elevul să copieze fără să gândească sau înțeleagă, repetând la nesfârșit exercițiile arătate până le reține (metoda clasică orientală);
- să arăți și să explici verbal – iar elevul prelucrează în minte informațiile (metoda europeană).

Desigur că e importantă nu numai alegerea uneia din cele două teorii, ci și calitatea predării: ce și cum arăți sau explici. Ambele teorii sunt limitative, unilaterale. Ca de obicei, adevărul e pe la mijloc – trebuie găsite proporțiile optime, care amestecate să dea un rezultat cât mai potrivit scopului urmărit și auditorilor. De fapt, vorbele din cursul lecției servesc la capacitatea elevilor insuficient motivați, căci la învățatură nu-i ajută nimic afară de practica lor pe *Tatami* (*kilometraj*).

Datorită dificultății pe care o au din ce în ce mai mulți elevi, de orice vârstă, să memoreze ce au de făcut (datorită degradării biologice cauzată de sedentarism), când suprafața saltelei permite se poate folosi metoda de predare a școlii *Yoshinkan*: toți elevii, perechi, copiază *în timp real* și execută noul exercițiu de câteva ori *deodată* cu instructorul care demonstrează.

Metodologia recomandată pentru predarea elementelor tehnice de bază pornește de la teoria că elevul învață cel mai bine când se folosesc *toate căile senzoriale disponibile*: vizuală, auditivă, kinestezică. Oamenii sunt diferiți și au o dezvoltare inegală a capacităților senzoriale. La fiecare om una din căi este dominantă, astfel că el învață mai bine dacă lecția respectivă se adresează aceluia simț. Un profesor bun simte aceste diferențe de capacitate ale elevilor și va adapta modul de predare la specificul ascultătorilor. Un elev care de exemplu învață mai bine “simțind mișcarea”, poate fi instruit și “constrâns” să progreseze mai mult dacă este pus să lucreze mai intens, să sufere eforturi și frustrări.

Procesul de predare și învățare este însă în continuă transformare și adaptare la situația reală. În acest context instructorul va fi mereu atent să aplice sau să inventeze exerciții și efecte pedagogice adecvate, care să le permită elevilor să simtă și să înțeleagă cât mai bine ce vrea el să le spună, folosind toate simțurile lor.

Uneori este avantajos să se facă lecții sau *antrenamente separate* pentru elevii începători și pentru cei avansați.

Mulți profesori predau numai procedeele lor “favorite”, adică cele pe care le pot interpreta cu succes. Dar în felul acesta elevii nu vor avea o imagine și pregătire de ansamblu, nu vor putea crește în continuare. E necesar ca programa analitică să conțină exerciții și experiențe cu nivel crescător de dificultate. Lecțiile vor conține exerciții variate, chiar inventate de instructor, pentru a stimula elevii și a-i face să se autodepășească, să dorească a ajunge la îndemânarea marilor maestri.

Scopul învățaturii din *Dojo* nu e doar însușirea tehnicii corporale – ci și a elementelor morale, a formării caracterului și altor deprinderi spirituale. E obligator ca fiecare instructor să predea în Dojo lecții depre *toate cele trei componente ale Aikido* – referitoare la corp, minte și suflet, adică despre morală, comportament civic, viață și moarte, în concepția Artei.

► Cum se face educația etică?

Iată câteva reguli ale muncii pedagogice:

- Educația trebuie să aibă un scop bine definit.
- Rolul și efectul educativ pentru caracter nu-l are Arta marțială în sine – ci activitatea multilaterală organizată de instructor în jurul ei.
- Criteriul fundamental și definitiv al valorii morale a unei fapte este motivația ei.
- Stimulentele menite să mărească eficiența activității vor fi corelate cu scopurile pedagogice. Stimulentul este strâns legat de motiv și-l influențează.
- Unui elev i se vor cere totdeauna performanțe mai mari decât posibilitățile sale.
- Educația impusă fătîș provoacă rezistența elevului, așa că intervenția va fi camuflată, cu caracter manipulator.
- Grupa de elevi va fi cât mai bine organizată, deoarece influența educativă *indirectă* a colectivului asupra individului este mai puternică decât cea *directă* a instructorului.
- Elevul este produsul propriei sale voințe, așa că învață-l să se *autoeduce*. Dacă nu-l învață pe om să se *auto-educe*, educația nu și-a îndeplinit scopul. Pentru a putea să se autoeduce, omul are nevoie de 4 tipuri de deprinderi: *de autocontrol, de autoapreciere, de autoconducere și de autoexersare*. Aceste deprinderi se formează în mare măsură chiar prin antrenamentele obișnuite.
- Cel mai puternic factor educativ este chiar educatorul, prin *exemplul personal* pe care-l dă. Un pedagog needucat nu e în stare să educe alți oameni.

Cum se poate exprima un pedagog în mod eficient și modelator, pentru a influența comportamentul moral al elevilor?

Din punctul de vedere al mijloacelor *exterioare*, principalul factor este vocea. Ea îl ajută să convingă, să silească, să pedepsească, să însușească, să producă un ecou sentimental. Ca să devină expresivă, vocea poate fi educată, formată, prin exerciții simple. De asemenea, e necesar ca înfățișarea exterioară a instructorului să fie atrăgătoare pentru elevi.

Din punctul de vedere *interior*, pedagogul trebuie să aibă o atitudine corectă (rațională, etică, constructivă, optimistă etc.) față de elevi, față de propria muncă, față de lumea înconjurătoare.

În cursul antrenamentelor pe *Tatami*, Aikido își manifestă forța educativă prin canalul corporal. Dar nu trebuie uitat că mai sunt numeroși alți factori, cel mai adesea inconștienți de rolul lor involuntar și de efectul purtărilor lor, care formează și influențează permanent mentalitatea și caracterul elevului: părinții, școala și cadrele didactice, purtarea instructorului, ambianța din *Dojo*, partenerii de pe *Tatami*, modul de desfășurarea lecției și altele.

Pentru ca elevii să-și lămurească mai bine lecția de etică ce rezultă din desfășurarea antrenamentului tehnic, instructorul va folosi ***descifrarea experienței*** petrecută în *Dojo*. În acest scop se folosesc discuții interactive, dirijate abil de instructor cu ajutorul întrebărilor și explicațiilor. Nu instructorul va explica ce concluzie etică rezultă din studiul procedurii respective, ci elevii vor fi stârniți și manipulați abil să discute astfel încât să descopere singuri lecția, să tragă singuri învățăminte din cele constatate de ei în timpul antrenamentului. Se va analiza asemănarea dintre lupta corporală și problemele colaborării sociale, căutându-se paralele între modul cum rezolvă Aikido conflictul pe saltea și ce s-ar putea face în viața reală, în cazul unui conflict concret (vezi și # 11.). ***Descifrarea experienței*** nu este o activitate separată, distinctă, ci face parte din ansamblul lecției. Rețineți: ***discuții interactive, nu predică moralizatoare!***

În plus, instructorul va organiza și ședințe cu ***discuții libere*** pe teme de etică, cu durata necesară (10-20 minute) pentru dezbaterăa unui singur subiect principal. El va lansa întrebări adecvate și incitante, atractive pentru elevi, cum ar fi: e bună competiția (sportivă, profesională etc.)?; de ce emigrează oamenii?; de ce sunt abandonați pruncii?; de ce divorțează oamenii?; ar fi bine ca oamenii să trăiască 100-200 ani?; cum poate fi lămurit un vecin să asculte radioul mai încet?; de ce vrei să fii liber?; de ce trăiești?; e bine să știi când o să mori?; ce faptă bună ai făcut ieri?; ce avantaj ai dacă faci o faptă bună? etc. etc.

Adeseori teoria e sublimă - dar practica e cu totul altfel. Când privim mai atent cum exersează elevii din unele *Dojouri*, constatăm că nu învață tocmai ideea de bază a Aikido, adică ne-lupta. Din ce se vede, elevii par că se luptă sub forma unor conflicte adevărate sau aranjate, de parcă ar studia o altă artă marțială, violentă, bazată pe distrugerea adversarului.

Altă observație: instructorii nu predau ce ar trebui. Mulți instructori sunt bărbați mari și solizi. Adeseori ei practică fără să vrea un Aikido greșit, bazat mai mult pe forță decât pe dibăcie, folosind forța umerilor și brațelor în locul celei a picioarelor și șoldurilor. De aceea mulți amatori potențiali rămân cu impresia că pentru Aikido ar fi nevoie de forță sau gabarit mare și nu se mai înscriu la cursuri, iar elevii înscriși învață mișcări greșite.

Cât privește aspectul mental, chiar și acolo unde elevii studiază în principiu rezolvarea ne-violentă a conflictelor, nu li se explică în ce constă manevrele

alternative care ar putea fi folosite în locul celor fizice. O fi frumos să le spui elevilor “folosește forța numai în cazul când nu poți potoli conflictul cu vorbe bune” – dar asta nu e de ajuns pentru ca ei să și înțeleagă ce au de făcut practic. Când predă o tehnică de luptă corporală, instructorul nu oprește explicația după ce le spune elevilor “folosiți în mod dibaci o mișcare cu care trântiți adversarul”, lăsându-i apoi să descopere singuri care ar fi acel “mod dibaci”. El continuă predarea cu demonstrația procedurii de luptă respectiv. A lăsa elevul să se descurce cum o ști în cazul unui atac verbal nu este nici metodă pedagogică, nici lecție de arte marțiale – ci incompetență.

Pentru a ajuta instructorii să-și pregătească *lecțiile pentru suflet* am prezentat în carte idei despre educația moralei (vezi # 6) și autoapărarea verbală (vezi # 11), precum și despre *Ki* (vezi # 8). Cititorul nu va prelua aceste sugestii ca un papagal, „cu fulgi cu toi”, ci în calitate de instructor le va studia, dezvolta și folosi la perfecționarea meseriei sale de educator. Recomand insistent și studierea lucrărilor [48] și [53].

Materia predată poate fi clară elevilor numai dacă e clară și în mintea instructorului, dacă acesta e competent și face Aikido. Din păcate, din cauza lipsei unui sistem mai științific de formare, mulți instructori au entuziasm și bunăvoință dar nu au suficientă competență.

9.5.3. Sunt mai buni profesorii japonezi?

Întrebarea asta mi-am pus-o și eu, au pus-o și alții.

Răspunsul nu e ușor de dat. Sunt numeroși factori de luat în seamă: întâi, ce înseamnă “mai bun”? E vorba de competența tehnică, sau de competența pedagogică, sau de cunoștințe adiacente Artei marțiale, extrem de importante și ele, privind cultura și psihologia japoneză, sau de experiența ca profesor, sau de calitatea sa umană?

Pe măsură ce elevii direcți ai lui *O Sensei* îmbătrânesc și dispar, legătura nemijlocită cu creatorul Artei nu mai este un atu în CV, iar noii profesori din toată lumea se prezintă acum doar cu meritele lor personale. În principiu nu originea etnică asigură valoarea unui profesor, dar nu putem nega faptul că Aikido este un produs al culturii japoneze și un instructor care s-a născut și a crescut în cadrul acestei culturi este avantajat din start în privința înțelegerii multilaterale și în adâncime a principiilor Artei. Fără a mai vorbi de hărnicia, conștiinciozitatea și disciplina proverbială a japonezilor.

Un aspect net în favoarea profesorilor japonezi *profesioniști*, în comparația cu cei amatori (*neprofesioniști*) din alte țări, este experiența sau “**kilometrajul**” (kilogramele de sudoare) pe *Tatami*. Oricât de entuziasmat și dedicat s-ar ocupa de Aikido ca *hobby* un om care-și câștigă pâinea lucrând altceva 40 de ore pe săptămână, el nu se poate compara cu instructorul profesionist care face permanent Aikido cam 6 ore pe zi.

Să vedem niște socoteli simple:

Cazul nr. 1 – un instructor european care practică Aikido de 15 ani, în medie de 3 ori pe săptămână câte un antrenament de două ore, are un kilometraj, sau o *Durată totală de antrenament* (DTA):

$DTA_1 = 15 \text{ ani} \times 52 \text{ săptămână} \times 3 \text{ ori/săpt.} \times 2 \text{ ore/antrenament} = 4\,680 \text{ ore.}$

Nu e rău deloc. Dar iată și:

Cazul nr. 2 - un Sensei din Japonia care practică Aikido de 30 de ani cam 6 ore/zi, câte 7 zile/săptămână. Rezultă $DTA_2 = 30 \times 52 \times 7 \times 6 = 65\,520 \text{ ore.}$

Când ar ajunge instructorul european la nivelul japonezului?

Simplu, aflăm din ecuația: $(65520-4680) = X \times 52 \times 3 \times 2$

Rezultă $X = 195 \text{ ani.}$

Adică, antrenându-se ca de obicei, amatorul european va ajunge la nivelul unui profesionist japonez de-abia când va avea 200 de ani – dar să nu uităm că nici japonezul nu stă degeaba, se antrenează și el în continuare. Evident că un profesionist ne-japonez are cam același DTA ca și unul japonez. (Din păcate azi oamenii nu mai au cerbicie și nici japonezii nu mai sunt ce-au fost...).

Mărimea DTA nu exprimă automat și nivelul tehnic. Se spune de exemplu că în cazul unei Arte marțiale individuale (*Iaido* etc.) după $DTA = 20\,000 \text{ ore}$, adversarul închipuit (*Kasoteki*) devine vizibil. Sau, altfel spus, că faza *Shu* (vezi # 9.1.4) corespunde unei $DTA = 20\,000 \text{ ore}$; faza *Ha* - la $20\,000-30\,000 \text{ ș.a.m.d.}$

Cine n-are bani de aruncat, trebuie să analizeze totdeauna raportul calitate/ preț. Pentru duminirea începătorilor (în general tineri săraci) asupra deprinderilor de bază din Aikido nu este nevoie de profesori japonezi (scumpi) – orice instructor este suficient. De abea când elevul ajunge mai priceput poate pricepe subtilitățile pe care le arată un profesor sau un maestru străin. Folosirea unui profesor valoros și scump pentru a preda noțiuni de bază unor începători, este echivalentă cu *a strica orzul pe găște*. Dar lumea e plină cu fapte (aparent) de neînțeles...

9.5.4. Relația profesor – elev

Ofițerii îi învață pe soldați iar aceștia îi învață pe ofițeri
(doctrina Armatei populare chineze)

Profesorii de Arte marțiale de pe vremuri ziceau: "*elevul are nevoie de 3 ani ca să găsească un profesor bun, iar un profesor are nevoie de 3 ani ca să verifice un elev*". Un elev deștept înțelegea că e mai bine pentru el să caute chiar și câțiva ani un profesor bun, decât să-și consume timpul luând lecții de la un profesor slab.

Profesorul adevărat te conduce pe drumul cel bun și te ajută să-ți faci de la început o fundație solidă din deprinderi pe care să se poată sprijini studiul viitor. *Cine clădește pe piatră nu se teme de surpare* (Maica Evloghia de la Mănăstirea Tismana). Fundația solidă înseamnă o condiție fizică excelentă, dar pentru aceasta e nevoie de antrenamente grele și neplăcute, cu nenumărate flotări, genuflexiuni și

abdomene. În plus, comportamentul moral și spiritual al unui bun profesor constituie un exemplu valoros pentru elevi, căci el predă nu numai tehnici de luptă - ci și un mod de viață.

Dimpotrivă, profesorul incompetent nu formează elevului o bază solidă, trecând direct la predarea tehnicilor de luptă, pe care începătorul cu condiție fizică slabă nu le poate însuși corect, ba chiar învață deprinderi greșite.

Pe de altă parte, nici profesorului nu-i este ușor să găsească elevi buni.

La începutul studiului, elevii sunt de obicei entuziaști și sinceri din cauza noutății, dispuși să accepte disciplina strictă și să respecte constrângerile pentru bună purtare. Cu trecerea timpului ei își dezvăluie însă firea adevărată - care adeseori este foarte diferită de impresia pe care o fac inițial. Așa se face că nu rareori pe vremuri un profesor stătea și trei ani până „cântărea” un elev, până să se lămurească ce e cu el și să se hotărască dacă-i dezvăluie sau nu secretele Învățăturii. Așa se petreceau lucrurile când nu existau arme de foc automate iar tehnicile de luptă erau secrete bine păzite, căci cunoașterea unei arte marțiale devenea un avantaj decisiv în viața zbuciumată a epocii, frământată de nenumărați bandiți și războaie mici și mari.

Pentru a preda bine, profesorul are nevoie de elevi buni. *Tăria sunetului unui clopot depinde de puterea cu care îl lovești*. Nu se pot face lecții grozave de Aikido cu elevi puțini, slabi, nepricepuți, nemotivați, neinteresați - dar și cu ei se pot încerca lecții de educație omenească.

Între motivația personală și dinamica grupului (chiar și când faci exerciții de unul singur!) este necesar un echilibru. În cadrul relației *Sensei-Deshi* (profesor-elev), fiecare e obligat să-și îndeplinească cât mai bine sarcinile pe care le are. Profesorul nu va cere de la elevi ceva ce el n-a făcut (nu știe, sau stăpânește). La rândul său, elevul nu va chiuli, ci va încerca mereu să se autodepășească. Căci titlurile și ierarhia N-AU valoare decât atunci când există o relație corectă și sinceră între toți participanții la studiu.

Pe măsură ce progresează în tehnică și în ierarhia *Dojo*-ului, elevul avansat trebuie să fie mai modest și mai nepretențios, tocmai pentru a-i determina pe începători să-l ia drept model. Căci dacă ești tare și înțelept dar n-ai urmași - n-ai făcut nimica. Un conducător bun nu e doar tare, ci e și bun și înțeleghător, fără discriminare.

Într-un *Dojo* tradițional apar relații speciale, niște legături cu caracter atât pedagogic cât și afectiv între profesor și elev, sau între elevul începător (*Kohai*) și elevul avansat care îi devine îndrumător (*Sempai*). Relațiile vor fi de colaborare și respect reciproc, nu de dependență sau persecuție. Totuși, există și *Sempai* care profită de prerogative și chinuie *Kohaii*, la fel cum fac unii gradati din armată cu recruții. De aceea e sarcina profesorului să vegheze la menținerea unei atmosfere sănătoase de respect reciproc în *Dojo*.

Uneori respectul acordat instructorului devine cult al personalității. E o prostie: Aikido este o activitate rațională, nu mistică, nici cazonă. Sigur că nu trebuie

tolerată indisciplina sau familiarismul la care pot ajunge ușor unii elevi necopți. Disciplina se cere instaurată prin toate mijloacele (inclusiv excluderea din *Dojo*). Dar asta nu pentru că instructorul ar fi “Dumnezeu” și purtarea elevilor i-ar scădea „prestigiul”, ci pur și simplu pentru eficiența și siguranța (protecția muncii) activității educative. Recunoștința nu se impune sau cere elevului – ci va rezulta de la sine dacă profesorul se pricepe să predea.

Relațiile tradiționale orientale de dependență între profesor și elev par cam paternaliste, chiar despotice. În contrast cu acestea, mai avantajoasă ar fi dezvoltarea independenței de gândire și libera manifestare a personalității (în limitele specifice Artelor marțiale), căci fiecare om trebuie să gândească singur, cu capul său. Aikido ne învață să nu mai fim milogi, sau dependenți – de plăceri, profesor, familie, părinți, soț etc. – ci echilibrați, centrați în propria *Hara*, autosuficienți în problemele vieții.

Mulți instructori slabi caută să cumpere bunăvoința elevilor promovându-i pe nedrept la **examele de centuri**. Elevii respectivi nu-și dau seama că promovarea binevoitoare și diploma nemeritată sunt o frână în calea propriului lor progres. Hedonismul învățării nu poate fi despărțit de asceză. Ambele dau satisfacția depășirii obstacolului, a ridicării sinelui, a unui efort ne-devalorizat de notări și aprecieri găunoase. Examinatorii buni sunt obiectivi, nu folosesc notarea ca mijloc pentru o pedeapsă sau recompensă extradidactică. E obligatoriu ca instructorii să priceapă că atitudinea lor influențează purtarea și gândirea elevilor, adică nu doar viața lor viitoare, ci și soarta Artei și a societății în general. De aceea, ar fi bine ca atât instructorii cât și elevii să contribuie la demolarea intereselor care urmăresc *antiselecția*, care promovează mediocrități poate harnice dar lipsite de creativitate, fără personalitate și demnitate.

Gradul nu te ridică, nu poate înlocui priceperea. Pe saltea nu există decât profesor și elevi. Restul – este bani pentru Federație, sau mângâierea fuduliilor.

Fericit cel care poate lua aspirina lui Mircea Dinescu atunci când plouă, nefiind silit de vârstă sau de sminteală să-și numere banii, ori diplomele!

9.5.5. Ce îndatoriri are instructorul?

Sarcina instructorului este să formeze elevii, să-i facă oameni.

În acest scop el va folosi atât vorba bună, cât și severitatea, critica exigentă, chiar bătaia (vezi # 4.4). Instructorul trebuie să atragă elevii la antrenamente, încântându-i și motivându-i în diverse feluri.

Orice instructor adevărat își iubește elevii și nu-i place să le facă morală, sau să le corecteze greșelile. Dar dacă n-o face el, cine s-o facă? Calitatea de instructor creează o obligație față de ei. Cu ajutorul acestei ”cicăleli” neplăcute, elevul se va îndrepta și va ajunge poate și el un instructor, sau cel puțin un om cu scaun la cap, ce cunoaște și respectă regulile de conviețuire civilizată, bazate pe politețea tradițională japoneză. Sigur că o soluție mai simplistă ar fi să-l alunge pe vinovat

(excludă din *Dojo*), dar în felul acesta tocmai cei care au mai multă nevoie de educație nu mai pot fi influențați.

Profesorul trebuie să-i educe pe “răi” – cei “buni” se educă singuri.

Când *crezi în ceea ce faci* - poți fi sigur că această credință te va îndruma să găsești soluțiile optime și să birui adversitățile.

- **Prima regulă** pentru instructori și *Sempai*: trăiește și tu conform regulilor pe care le recomanzi și le pretinzi altora să le respecte. Numai o personalitate poate influența dezvoltarea și conturarea altei personalități, numai un caracter adevărat poate forma un alt caracter valoros.

- **A doua regulă**: semnalează orice încălcare a regulilor, explică în ce constă greșeala și cum e corect.

- **A treia regulă**: nu alunga nici un elev. Dacă unul din ei calcă strâmb și face o prostie - precis e din cauza neștiinței sau unui stres puternic. Poate că greșeala din *Dojo* era singura lui supapă de descărcare. În plus, aici e singurul loc în care el poate primi o dojană constructivă și ajutor ca să se corecteze.

Evident că nu pot fi tolerate purtările care periclitizează siguranța cuiva, sau care creează probleme legale, ori repetarea unei greșeli.

Elevul care continuă să se antreneze, până la urmă fie va pricepe ce era de priceput și renunță la prostii, fie se va lăsa de Aikido. În ambele cazuri - problema va fi rezolvată.

Instructorul, mai ales când are și un grad mare, constituie un puternic exemplu în interiorul dar și în afara *Dojou*ului. El structurează și “moderează” relațiile sociale dintre elevii săi, având un rol deosebit de mare în educarea și formarea spiritului lor. Adesea maeștrii completează lecțiile tehnice din *Dojo* cu clarificarea principiilor morale ale Aikidoului prin discuții (la o bere) sau în cursul plimbărilor și excursiilor.

Ca instructor, e important să te întrebi câteodată ”*de ce fac eu treaba asta?*”, sau ”*ce mă mână pe mine la lupta educativă?*”. Pentru mulți instructori răspunsul este plăcerea de a predă. De fapt, câștigul nu este material, ci sănătatea mai bună și satisfacerea orgoliului; dar acesta este bine strunit de specificul muncii, care constă **în transpirația pe Tatami, alături de elevi.**

Dăruirea sufletească a educatorului este subliniată și de poemul filozofului danez Soren Kirkegaard:

*Dacă dorești să ajuți pe cineva să atingă un țel anume,
mai întâi trebuie să afli unde se află el acuma și să porniți de acolo.
Dacă nu ești capabil de așa ceva,
te înșeli singur închipuindu-ți că ai să fii în stare să-i ajuți pe alții.
Căci înainte de a putea ajuta pe cineva
e nevoie să știi mai multe decât știe el,
Dar și mai important este
Să fii în stare să înțelegi ceea ce înțelege el.
Dacă nu poți face asta, toată știința ta nu-ți va folosi la nimic.*

*Iar dacă îți dai seama că nu ești în stare să-l înțelegi,
 însă dorești să arăți cât de multe știi,
 înseamnă că nu ești altceva decât un închipuit fudul,
 și scopul tău adevărat este să fii admirat, nu să ajuți oamenii.
 Orice pornire adevărată de a ajuta începe cu respectarea celor
 pe care vrei să-i ajuți.
 Deci, înțelege că a ajuta sau a preda cuiva
 Nu înseamnă plăcerea dominației,
 Ci tăria de a sluji.
 Dacă nu ești în stare să accepți această idee,
 Nu vei putea să ajuți vreodată pe cineva.*

Industriașul Henry Ford susținea că: *nu există muncitori proști – doar șefi incapabili*. Aprecierea poate fi extrapolată la orice fel de organizație: întreprindere (referitor la directori și salariați), școală (profesori și elevi), stat (guvern și populație), armată (ofițeri și soldați) etc.

Dacă e bun, orice instructor își va pune problema găsirii celor mai eficiente metode de predare, care să-i ducă pe elevi acolo unde vrea. El se va inspira din exemplul profesorilor săi, din comportarea oamenilor valoroși cu care a avut de-a face – direct sau indirect, care l-au influențat și motivat pe el să devină instructor și om. *Devii mare numai când, și pentru că, stai pe umerii unor uriași*. În lecțiile din *Dojo* va fi păstrată și accentuată memoria acestor oameni exemplari, pe care instructorul i-a cunoscut sau admirat.

Nu e suficient să-ți egalezi profesorii – trebuie să devii mai bun ca ei.

9.6. Pregătirea psihologică

Chiar dacă au trecut prin școală, oamenii sunt în general neștiutori și a-morali. Cea mai deplină neștiință publică este în domeniul Artelor marțiale. De aceea este necesară informarea și re-educarea populației de toate vârstele pentru supraviețuirea practică și comportarea civilizată. Filozofia Artelor marțiale orientale este un excelent mijloc formator de conștiință evoluată, de caracter.

Între ideile din *Budo* un loc important îl ocupă “conceptele” – niște cuvinte care descriu principiile sau atitudinile specifice Artelor marțiale, necesare pentru a învinge în luptă. Ele sunt foarte greu de tradus în românește (sau în orice limbă), deoarece nu există echivalențe pentru termeni ca *Zanshin*, *Maai*, *Fudoshin*, *Kokoro*, *Aiki* etc., care au apărut în limba japoneză din cauza istoriei specifice.

Pentru a putea face față cu succes oricărei lupte, elevul trebuie să fie pregătit atât corporal cât și mintal. **Pregătirea psihologică** pentru lupta reală, sau călirea spiritului (*Seishin Tanren*), este o remodelare a elevului în vederea dispariției fricii de moarte.

Conceptele - în contextul *Budo* - sunt învățături, principii, atitudini, dobândite prin experiență - vezi [37]. Ele sunt atât un mijloc formator cât și un țel, în pregătirea elevului pentru a fi oricând gata (mintal) pentru (orice) luptă. Elevul nu le poate pricepe dintr-o explicație exterioară, ci numai intuitiv, printr-o experiență stăruitoare – prin remodelarea spiritului. Cineva zicea: *aș fi înțeles o grămadă de lucruri dacă nu mi se explicau...* Începătorul știe că noțiunea există, a auzit de ea, dar nu o înțelege cu adevărat și mai ales, nu o poate manifesta practic. Pentru aceasta e nevoie de participarea simultană a corpului, minții și emoțiilor.

Diferența între o cunoaștere intelectuală și înțelegerea unui principiu, sau însușirea stării respective, poate fi explicată astfel: *cel care îl știe doar cu mintea, poate vorbi despre el; cel care l-a înțeles, îl poate folosi; cel care l-a asimilat, îl aplică automat în orice face, oricând și oriunde - nu numai în Dojo*. Conceptele sunt niște adevăruri fundamentale, care pot cădea ca semințele roditoare în mintea elevului. Dacă semințele ajung pe un sol tare, sterp, n-o să încolțească. De aceea terenul se pregătește mai întâi prin studiul unei Căi. De menționat că pe lângă Căile consacrate, bine cunoscute de multă lume, există și Căi personale - cunoscute numai unui singur om.

Conceptele sau principiile îl ridică pe elev la nivelul *învingătorului* (în viață, nu într-o competiție!) numai dacă le descoperă înțelesul prin eforturile sale - fiecare descoperire aducându-i un fel de iluminare (*Satori* – vezi # 9.7/6). Întrucât ele pot fi cunoscute numai prin experiență practică, s-ar putea crede că descrierea lor cu vorbe nu folosește la nimic. Să nu desconsiderăm însă utilitatea transmiterii verbale sau intelectuale a cunoștințelor: dacă nu ai citi despre ele, de unde să știi despre ce e vorba?

Cuvintele care urmează te pot ajuta *să afli*; urmează însă după aceea *să înțelegi* tu singur, prin transpirație și meditație, pentru a pune în practică.

9.6.1. Spiritul adaptabil (*Junanshin* sau *Nyunanshin*)

Junan - flexibil; *Shin* - spirit.

Pentru a face față unui adversar, trebuie să te adaptezi. Să accepți lupta când apare, nu să o refuzi, închipuindu-ți că datorită „valorii” tale vei scăpa ușor. Oamenii rigizi la corp și la minte sunt ușor de doborât. Dacă n-am trăi într-o societate civilizată, ei chiar ar muri.

Singura atitudine cu care poți avea succes când studiezi Aikido este cea alcătuită din următoarele virtuți: **1. Răbdare; 2. Încredere; 3. Modestie; 4. Flexibilitate mentală; 5. Disponibilitate mentală.**

Orice altă atitudine duce la eșec.

Să analizăm ce fac indivizii care **nu au** aceste trăsături:

Nerăbdătorul - și-a fixat – poate fără să-și dea seama - un scop și termenul până la care intenționează să-l atingă. Orbit de acest țel imaginar, nu se uită pe unde calcă; nu are răbdare să aștepte transformarea sa interioară ce poate rezulta doar din

antrenamente. El vrea rezultate rapide. Un asemenea om ar face mai bine dacă și-ar învinge nerăbdarea și ar merge înainte pur și simplu pe Cale, fără a se preocupa de drumul parcurs sau de ținta drumului, concentrându-se asupra clipei de față. Japonezii zic *Ichigo, Ichie* (acum, aici), adică fiecare acțiune, întâmplare, ocazie etc. este unică și nu se mai repetă. De aceea trebuie să te porți atent și politicoș cu fiecare clipă din viață. Pe alt plan, *Ichigo, Ichie*, mai înseamnă și: fiecare lovitură (de sabie), (este) o viață (a ta, sau a mea).

Neîncrezătorul - învață comparând și cântărind mereu noutățile cu informațiile anterioare, acumulate de el din alte domenii. El despică mereu firul în patru și nu crede până nu înțelege. Are o minte foarte logică și nu acceptă decât ceea ce poate verifica. Scepticismul îl împiedecă să progreseze.

Acest elev ar trebui să învețe să aibă încredere în profesor și în disciplina pe care a ales s-o practice. Doar nu e nimic de dovedit. În *Dojo* fiecare își dobândește singur convingerile, numai pentru el.

Îngâmful - plin de el, va refuza să accepte că nu se pricepe. Situația de începător îl încorsetează și va caute să justifice greșelile și defectele. Mândria (Ego-ul) o să-i pună piedeci de netrecut în calea progresului. Va trebui să muncească enorm asupra lui însuși, pentru a ajunge să înțeleagă că el nu este buricul lumii, ci doar un simplu călător nepriceput, la fel ca mulți alții, în căutarea cunoașterii de sine.

Încăpățânatul - va fi ajutat la începutul studiului de frica sa involuntară. El năvălește pe Cale (Do) fără să se uite încotro merge. Dar când va veni vremea întrebărilor existențiale, mintea îi va scârțâi, nefiind obișnuită să negocieze. Când analiza îi va zice că direcția veche era poate greșită, va putea să se îndrepte spre o alta bună doar cu mare greutate - căci el nu poate merge decât decis.

Dacă va folosi însă încăpățânarea pentru a-și corecta defectul rigidității mentale, tot răul spre bine. Din greșeală în dezamăgire, din insucces în înfrângere, până la urmă mintea i se va mlădia și se va adapta la schimbările bruște de direcție pe care le face Calea.

Mereu ocupatul - va veni cu argumentul: "mă apuc de treaba asta (ca să-ți fac plăcere), dar nu pot veni la sală decât o dată pe săptămână pentru că am și alte treburi" (adică - tot el pune condiții, deși nu știe încă despre ce e vorba). Dar studiul Aikido cere mult timp și multă muncă. Personajul ăsta, cu fundul în mai multe luntri, trebuie să se hotărască: ori vrea, ori nu vrea. E nevoie de cel puțin trei antrenamente pe săptămână ca să poți progresa cât de cât, și de antrenamente zilnice pentru a ajunge la un nivel onorabil de măiestrie. Stagiile și viața în comun cu colegii din *Dojo* consumă o altă mare parte din timpul liber. Participarea insuficientă la antrenamente este una din cauzele principale ale abandonului multor elevi.

Dar dacă te-ai hotărât să pornești la drum, pentru a înțelege cu ajutorul Aikido ce e viața și cine ești tu, atunci nu te grăbi, fii gata să te adaptezi, ai încredere în ghidul ales și înaintează pas cu pas - fără șovăire, atent și receptiv la noutăți.

9.6.2. Vigilența (*Zanshin*)

Zan - a răsi, a lăsa în urmă; *Shin* - spirit.

Starea de veghe permanentă se deprinde în două etape:

În *prima etapă*, începătorul nu știe înțelesul și, pentru a-i începe însușirea, va imita aspectul exterior (forma) prin care se manifestă la cei care deja îl au: *privirea* - fixată asupra adversarului; *poziția capului* - dreaptă, verticală, solidă și totodată mobilă; menținerea *distanței de siguranță* față de adversar, mereu în afara razei de acțiune a acestuia; *Kiai-uri* puternice (când e cazul); mișcări bine stăpânite; "*timing*" corect. Impresia generală este de putere controlată și de atenție maximă. *Mikomi* înseamnă să controlezi adversarul cu ochii. Chiar dacă elevul reușește să mimeze această formă exterioară, fără atitudinea interioară aferentă sinceră - ea nu va fi decât spectacol, impresie artistică.

În *etapa a doua* elevul își va însuși atitudinea interioară corectă (fondul), adică lipsa gândirii haotice. Numai o minte golită de emoții și gânduri subiective permite recepționarea a tot ce se petrece în jur. Adevărata vigilență nu e asociată cu neliniștea, nervozitatea sau frica, nici cu o nepăsare inconștientă. *Zanshin*-ul este atitudinea unui om cu corpul în stare de alarmă latentă și cu mintea golită de gânduri - adică receptivă la perturbațiile ori semnalele cele mai subtile.

Putem constata cât de departe sunt oamenii actuali, în viața obișnuită, de atitudinea *Zanshin*: de exemplu persoane care, după ce se urcă într-un mijloc de transport în comun, rămân în ușă, blocând accesul următorilor amatori de călătorie. Sau alții, care stau, discută și fumează lângă o ușă care se poate deschide oricând să-i lovească. Sau, persoane care se împiedecă de un bolovan - deși era foarte vizibil; care iau cu mâna goală un vas fierbinte de pe sobă, care-și lovesc capul când se ridică de la o masă, care-și uită cheile în casă sau în mașină etc. Aceste manifestări apar la oameni prea ocupați, dar și la cei lipsiți de sensibilitate.

Ajuns la o vârstă înaintată, șeful unei școli de luptă cu sabia se hotărî să se retragă și pentru a alege un urmaș, puse la încercare trei din cei mai buni elevi. În acest scop aranjă o pernă deasupra ușii din camera în care se afla, astfel ca să nu poată fi văzută din afară, și-i chemă pe elevi unul după altul.

Primul deschise ușa și perna îi căzu în cap; se sperie, dar trase sabia și o tăie în două înainte de a cădea pe jos. Profesorul nu fu mulțumit: tehnica era bună, dar atenția insuficientă.

O nouă pernă fu așezată deasupra ușii și fu chemat al doilea elev. Acesta intră, dar simți amenințarea de sus și trase sabia, tăind perna înainte de a-i cădea pe cap. Nici această măiestrie nu-l satisfăcu pe bătrân.

Al treilea elev sosi în fața ușii și simți că ceva nu e în regulă. Studie ușa și descoperi perna - apoi deschise cu mare grijă ușa, astfel ca perna să nu cadă, intră în cameră, închise cu grijă ușa la loc și îl întrebă pe maestru ce dorește, de ce l-a chemat.

Bătrânul se declară în fine mulțumit. Nimic nu fusese deranjat – dar ceea ce trebuia făcut se făcuse. Al treilea elev avea stofă pentru a deveni șeful școlii.

Atitudinea *Zanshin* însușită și dezvoltată la un nivel ridicat are urmări foarte bune asupra activităților de orice fel și vieții de zi cu zi a practicantului de Aikido.

9.6.3. Privirea atentă (*Metsuke*)

Me - ochi; *Tsuke* - apăsător, lipit, legat.

Metsuke înseamnă să observi atent adversarul, fără a fixa privirea într-un punct anume pe corpul său. Este un mod de comunicare ne-verbală prin care anunți că ești oricând gata să reacționezi (drastic) la orice atac. Atitudinea *Metsuke* este una din componentele cele mai evidente ale *Zanshin*-ului. Adversarii se privesc în ochi - căci ochii trădează adeseori emoții pe care celelalte părți ale corpului le pot ascunde cu ușurință.

Metsuke este o atitudine obligatorie și permanentă, chiar după victorie sau doborârea adversarului.

Viziunea oculară (*Metsuke*) înseamnă să vezi totul - fără a dezvălui ceva (vezi și *Tsuki-no Kokoro* # 9.4.1).

Să vezi totul.: când privirea se concentrează asupra unui anumit punct, câmpul vizual se îngustează proporțional. Nu te lăsa atras sau distrat de mișcările membrilor sau armei sale, ci supraveghează-i calm axa centrală a corpului - căci ea anunță cel mai bine ce urmează să facă. Avantajul privirii calme și de ansamblu este faptul că lărgeste considerabil câmpul vizual. Atenția este susținută dar nu încordată, orice mișcare poate fi sesizată.

Adversarul nu trebuie privit în ochi deoarece fixarea privirii lui îți blochează mintea. Să ți se pară transparent: nu-l privești, dar să-l vezi bine în întregime și în detaliu. Pentru a reuși acest mod optim de privire, iată un sfat formidabil: *fixează un punct situat între ochii adversarului și prin acest punct privește muntele îndepărtat...* (Yuno Masanori *Sensei*). În loc să te uiți foarte atent și fix la adversar, mai bine privește ca spre un munte îndepărtat (*Enzan no Metsuke*).

Sau exersează următoarele etape:

- Privește gâtul adversarului; nu vei fi deranjat de privirea lui și îl vezi în totalitate.

- Privește un punct între ochii adversarului; aceasta poate că-l va deranja, dar tu rămâi stăpân pe tine.

- Etapa a 3-a constă în încercarea de a "fura" privirea adversarului. Dacă ai privirea suficient de puternică (concentrată) el va fi dominat: dacă e slab, o să fie stânjenit și coboară ochii, iar dacă e tare, va reuși să susțină privirea, dar va fi prins.

...fără a dezvălui ceva: emoțiile subiective cum ar fi teama, ezitarea, enervarea, furia, bucuria – sunt slăbiciuni care se regăsesc în atitudinea oricărui om. Ele trebuie ascunse - căci pot fi sesizate de un adversar priceput, care le-ar valorifica în folosul lui. Luptătorul va exprima liniște, încredere. Ochii vor fi întredeschiși (NU

larg deschiși), ca să nu vadă adversarul intențiile. Pe față va sta un zâmbet permanent, chiar dacă nu ți-e bine sau ești rănit – altfel devii o victimă sigură a agresorilor din societate: animalele rănite, suferinde (rămase în urma turmei), sunt primele mâncate de carnivore.

Pe vremuri, oamenii erau demni, căliți, rezistenți la lipsuri de tot felul. Un samurai care nu mâncase de o săptămână, flămând de ar fi înghițit chiar și pietre, se plimba mereu zâmbitor și cu o scobitoare între dinți – ca și când tocmai terminase de mâncare. Îmi amintesc că profesorul Juo Ywamoto mânca absolut tot ce se pune pe masă, inclusiv uleiul, oțetul, condimentele – un reflex căpătat în timpul foametei de pe vremea războiului cu americanii. În schimb, azi oamenii cumpără, consumă și vor mereu mai multe – ca niște copii mici: nu se mai satură.

Pentru a nu-ți dezvălui gândurile și intențiile, trebuie să goleşti mintea de gânduri (vezi și *Muga-mushin* # 9.6.11) și să nu scoți sufletul la vedere. Nu e suficient doar să stăpânești emoțiile și să nu le dezvălui în privire, ci trebuie chiar să scapi de ele, să te "vindeci". În acest scop e necesară o muncă susținută și de lungă durată pentru auto-educare, care depășește limitele programului obișnuit al antrenamentelor din *Dojo*.

Intuiția (*Kan*) se manifestă când mintea nu e absorbită de ochi și poate circula liber în tot corpul, astfel încât simțurile devin capabile să sesizeze semnale extrem de subtile, pe care ochii nu le pot deosebi. Vederea intuitivă (*Kan - Ken*) este un "al șaselea simț", despre care se aude mai ales în folclorul artelor marțiale, fără însă a ști prea bine despre ce e vorba. Al șaselea simț apare doar la cei care au *Fudoshin* și *Muga-mushin*.

9.6.4. Distanța între adversari (*Ma-ai*)

Ma - distanță; *Ai* - armonie - vezi [2].

Distanța (*Ma*) convenabilă sau corectă (*Ma-Ai*) în *Dojo* este cea în care adversarul e silit să facă un pas pentru a putea atinge sau lovi ținta: *Uchi Maai* sau *Uchima*. *Issoku Ittou* – un pas, o lovitură de o sabie. În acest caz, *Nage* are timp să reacționeze convenabil cu un procedeu de apărare.

Dacă distanța este mai mare (*Tooi Maai*, sau *Tooma*) – pericolul este mic, *Nage* are timp să acționeze în multe feluri (verbal etc.) pentru dezamorsarea conflictului. Această situație nu-i convine însă agresorului. El vrea să se apropie la o distanță mai mică decât *Uchi Ma-Ai* (*Chika Maai* sau *Chikama*), pentru a putea lovi prin surprindere, mai repede decât poate reacționa *Nage*, astfel ca apărarea să devină imposibilă.

Distanța convenabilă pentru apărare depinde de numeroși factori: nivelul competenței adversarilor (un *Nage* priceput e în stare să se apere de la o distanță foarte mică), prezența armelor, condițiile de mediu (lumină, întunec, sol alunecos, pantă, libertatea de mișcare etc), numărul adversarilor și altele. De aceea

antrenamentele elevilor avansați se desfășoară în condiții cât mai variate – vezi # 7.5.2.

9.6.5. Izbucnirea energiei concentrate (*Kiai*)

Ki - energie; *Ai* - armonie.

Kiai-ul este un alt element important al *Zanshin*-ului. El se regăsește în toate artele marțiale japoneze, dar și în activitățile altor popoare: cântecele ritmate pentru susținerea unor munci manuale mai grele; cântecul gregorian etc.

Originea ezoterică a sunetelor folosite în *Budo* vine de la practica șintoistă "*Kotodama*", adică studiul sunetelor, vibrațiilor etc. - în calitatea lor de manifestări ale legilor Universului.

În primul rând, *Kiai*-ul este un aspect sonor al controlului respirației. Sunetul respectiv nu apare dintre buzele individului sau din gât, ci din adâncuri - mai precis din *Hara*.

Kiai-ul are două consecințe: una fizică și alta psihică.

Consecința corporală (fizică) este activarea *Hara*-ei prin aruncarea violentă a aerului. Zona abdominală face legătura între alte două masive musculare ale corpului: coapsele și spatele. *Kiai*-ul, prin contracția mușchilor abdominali, creează posibilitatea acțiunii simultane a întregului corp spre un țel anume, cu o energie maximală perfect controlată.

Exersarea *Kiai*-ului este o îndeletnicire obositoare pentru că silește individul să se angajeze total, de fiecare dată. Pe de altă parte, exersarea repetată a *Kiai*-ului îi va lămurii locul din care se naște energia (*Seika-no-itten*) și treptat îl va ajuta să îmbunătățească îndemânarea de a o folosi.

Kiai-ul are consecințe psihice atât asupra celui care-l emite, cât și asupra celui care-l primește. *Kiai*-ul dă curaj emițătorului și-l ajută să simtă mai bine efortul fizic. Primitorul este impresionat, chiar zguduit de șocul sonor. Dacă e vorba de un începător, *Kiai*-ul neașteptat (emis de profesor) îi verifică stabilitatea și concentrarea, sau măcar îl trezește din amorțeală. Pe de altă parte, un Aikidoka experimentat nici nu clipește - afară de cazul unui *Kiai* deosebit de bine executat.

Pentru *Atemi* sunetul este aproximativ EEIT, iar la un *Tsuki*: HUUT, intensitatea fiind crescătoare până la sfârșit, când sunetul e tăiat scurt cu un T. În acest moment precis energiile mentală și corporală sunt unificate la maximul concentrării lor. Deși sunetul este tăiat, *Ki*-ul își continuă drumul spre și prin adversar. *Kiai*-ul se face cu gura semi-deschisă (pentru a menține *Ki*-ul concentrat) iar fața rămâne cât mai calmă.

Studiul *Kiai*-ului se face în mai multe etape: la început elevul e timid, neobișnuit să țipe "din rărunchi", așa că scoate un sunet firav și destul de ascuțit, aproximativ HAN. După câteva săptămâni de practică sunetul se întărește, devine mai energic, dar e emis tot din gât. E nevoie de câțiva ani pentru ca izvorul țipătului să coboare din gât spre *Hara*, iar emisia să fie făcută la momentul potrivit.

Calitatea *Kiai*-ului nu constă în tărie (volum sonor) ci în intensitate (volum de *Ki*).

Un Ronin (samurai vagabond, fără stăpân) veni la vestitul maestru în lupta cu sabia Matajuro Yagyū, cerându-i să dueleze cu el. Maestrul îi explica că nu acceptă provocarea, pentru că motivul era idiot: să confirme bunul său renume, onoare care nici nu-l interesa. Dar vizitatorul, având aerul unui om priceput dar fudul, nu cedă așa ușor. Începu să-l insulte pe maestru, să-l facă laș.

Yagyū rămase calm, dar îl invită pe Ronin în grădină. Acolo îi făcu semn să privească la vârful unui copac. Vizitatorul se temu că e un șiretlic pentru a-i deturna atenția și puse mâna pe mânerul săbiei, dar făcu doi pași înapoi și aruncă o privire în direcția indicată. Într-adevăr, pe o creangă stăteau două pasări. Ei și?

Privindu-le cu mare atenție, maestrul Yagyū respiră adânc și izbucni într-un Kiai de o forță extraordinară. Cele două pasări căzură la pământ ca trăsnite. „Ei, ce zici?” întrebă Yagyū amabil.

„De necrezut!” se bălbâi Roninul, amețit ca și când Kiaiul l-ar fi străpuns și pe el.

„Stai să vezi ceva și mai interesant!” adăugă bătrânul și lansă un al doilea Kiai. De data aceasta pasările se treziră și bătând din aripi, o zbughiră la fugă.

La fel făcu și Roninul...

9.6.6. Hotărîrea (*Kime*)

Aplicarea acestui concept nu se poate face decât împreună cu cel de *Kiai*. *Kime* înseamnă să arunci într-un anumit punct energia (*Ki*) și corpul (*Tai*), în momentul în care toate cele două componente au simultan valoarea maximă. Duetul *Ki-Tai* nu poate fi separat.

Kime se manifestă printr-o scurtă mobilizare a elementelor materiale (*Tai*) în timp ce elementul spiritual (*Ki*) își continuă drumul spre - și prin - corpul și mintea adversarului. Dacă unul din elemente nu e la maxim sau are oarecare decalaj de timp (avans sau întârziere față de celălalt) nu se realizează *Kime*, iar lipsa de coordonare va provoca o scădere serioasă a eficacității acțiunii (lovitură, aruncare etc.).

În fond, atitudinea *Kime* are un caracter de finalitate. Fiecare *Kime* reușit marchează atingerea scopului: reușita acțiunii și terminarea luptei. Așa că, teoretic, un exercițiu ar trebui să se termine după primul *Kime*. În orice caz, când exersezi, orice *Kime* se bazează pe aceste gânduri și intenții.

Câteva consecințe importante ale respectării *Kime*-ului:

a) Practicantul competent se poate opri brusc în orice moment al unui exercițiu (*Kata*) executat cu viteză mare, fără să-și piardă stabilitatea și fără să facă vreo mișcare de anticipare (să *telegrafieze*) a tehnicii următoare;

b) Clipa de imobilitate de la sfârșitul *Kime* necesită o stabilitate și un echilibru perfect al corpului (obținute prin îndoirea genunchilor), dar indică și un echilibru mental care se poate adapta foarte ușor la orice situație nouă, oricât de neașteptată (indică o stare de vigilență și disponibilitatea pentru un nou început);

c) Rezultă un control excelent al oricărui procedeu implicat și o precizie foarte mare a mișcărilor.

9.6.7. Coerența (*Ri-ai*)

Ri - minte, rațiune; *Ai* - armonie.

Acest principiu înseamnă logica și raționalitatea mișcării din Aikido - referitor la:

a) *Distanță*: dacă Uke atacă de la o distanță prea mare sau prea mică, acțiunea lui nu e logică pentru că în ambele cazuri nu poate atinge ținta;

b) *Țintă*: utilizarea unui atac potrivit pentru ținta aleasă (zona corpului adversarului pe care vrea s-o atingă), dar și folosirea unui procedeu rațional de apărare, adecvat atacului;

c) *Momentul potrivit (timing)*: este aspectul cel mai delicat al *Riai*-ului. Majoritatea antrenamentelor de Aikido constă în îndeplinirea unor exerciții prestabilite, indicate de instructor (*Bunkai*). Or, în *Bunkai* se știe ce urmează, așa că deseori elevii au tendința să anticipeze mișcărilor pentru a-și "ușura" viața: cad singuri etc. Dacă această tendință nu este atent supravegheată, se poate ajunge ușor ca exercițiile să devină un fel de dans găunos: *Uke* atacă în gol, tangent la *Nage* ș.a.m.d.

Pentru eliminarea anticipării mișcărilor e nevoie de o concentrare și o voință puternică din partea elevilor. Iată pentru ei câteva sfaturi în acest sens pentru orice elev:

- Exersează cu sinceritate și încredere;
- Acceptă riscul, sau "prețul" învățaturii, și eschivează atacul doar în ultimul moment. Această idee a "ultimului moment" sau a "momentului potrivit" se mai numește *Ki musubi* (legătura celor două energii) sau *Ki awase* (armonia celor două energii). Corect este ca atunci când unul din parteneri (adversari) se deplasează sau face o mișcare, celălalt să reacționeze instantaneu - ca și când ambii ar fi legați cu un fir invizibil;
- După ce mișcărilor devin precise, străduiește-te să însușești, prin antrenamente susținute, o viteză de mișcare cât mai mare.

O oarecare doză - rațională - de pericol este absolut necesară pentru ca antrenamentul să păstreze un caracter marțial. O luptă fără nici un pericol nu mai e luptă - ci o joacă (sau, mai trist - un masacu, o execuție). Senzația de risc ascute cu succes calitățile *Zanshin*, *Metsuke*, *Shisei*, *Ma-ai*, *Kiai*, *Kime*.

Oricum, pericolul necesar la antrenamente și realizat practic pe *Tatami* e doar o copie spălăcită a riscului unei lupte reale, pe viață și pe moarte. De exemplu, în cazul confruntării reale între doi samurai având competența și armele echivalente, fiecare dintre ei avea 33 % șanse să învingă (nu 50 %), 33 % șanse să piardă (să moară) și 33 % șanse să câștige murind (în cazul că amândoi se loveau simultan mortal: *Ai uchi*). Putem să presupunem, optimist, că restul de șanse până la 100% reprezenta posibilitatea de terminare a conflictului prin împăcare...

Cu mintea noastră de azi, puțini ar fi aceia care s-ar apuca de o afacere cu 66 % șanse de eșec. Orice om cu scaun la cap ar face bine să gândească bine înainte de a sări la bătaie - la orice fel de bătaie: corporală, mentală, birocratică etc. Lupta, la fel ca războiul, este soluția cea mai proastă a unui conflict.

Ri-ai este o stare de spirit, o mentalitate. Cine lovește sau aruncă sau fixează oricum, oricând, pe oricine - nu face o Artă marțială, ci violență.

9.6.8. Acțiunea și inacțiunea (*Sei și Do*)

Aikido se conformează legii ritmului de trecere succesivă și neîntreruptă de la acțiune la inacțiune și invers: *Sei și Do*. Acest ritm este uneori mai marcat, alteori mai invizibil - dar întotdeauna armonios. Corespunzător legii contrastelor, cu cât calmul sau nemișcarea e mai deplină, cu atât acțiunea va părea mai fulgerătoare. Fără ritm, orice înșiruire de mișcări sau execuții rapide și lente va părea monotună, fără nici o forță.

Practic, aspectul inacțiunii (*Sei*) se manifestă prin luarea posturii de gardă (*Kamae*) la începutul și sfârșitul fiecărui exercițiu, executat lent și intens, cu tot *Zanshin*-ul posibil. Aspectul acțiunii (*Do*) se exprimă prin mișcări economice dar rapide, precise, fără anticipare (telegrafiere), corect dozate, punctate prin *Kiai*-uri și *Kime*-uri bine sincronizate.

De regulă, în *Dojo* orice activitate corporală este precedată și urmată de perioade pentru liniștirea elevului: saluturi, *Mokuso* etc. La fel și în alte domenii: de exemplu în cazul Artei caligrafiei, practicantul începe cu pregătirea sculelor, a cernelii, a hârtiei într-o atmosferă de calm și reculegere - după care urmează aruncarea ideogramei pe hârtie, dintr-o singură mișcare.

Pe de altă parte, constatăm că din viața modernă, deosebit de agitată, chiar frenetică, lipsesc perioadele de relaxare. Practic nu mai avem răgaz să ne încărcăm bateriile, să ne coborâm tensiunea arterială, să ne deconectăm de la stresul *jobului*. Această cursă irațională fără pauze este evident o greșeală, chiar o nebunie. Timpul "pierdut" pentru odihnă, reechilibrare, detensionare, NU e o pagubă ci, dimpotrivă, un câștig: productivitatea pe ansamblu crește, oamenii devin mai sănătoși etc.

Alternanța lucru – odihnă, contracție – relaxare, acțiune – neacțiune, respectă nu numai ideile *Budo*, ci chiar principiile de funcționare ale organismelor vii și ale Universului. O ilustrare printre altele în acest sens este *Coloana infinitului* de la

Târgu Jiu, realizată de Brâncuși, o excepțională materializare artistică a curgerii vieții.

9.6.9. Răgazul (*Yoyu*)

Este vorba de o scurtă perioadă de liniște între două acțiuni intense, care permite reluarea respirației normale, recăpătarea stabilității și calmului. Elevul avansat nu se mai emoționează de propriile sale fapte, nu reacționează exagerat la atacul adversarului, face economie de energie în mișcări, toate acestea creându-i un fel de răgaz. El are timp să vadă atacul, are impresia că adversarul se mișcă cu încetinitorul. La execuția unei *Kata*, pauzele (*Yoyu*) contribuie la marcarea și evidențierea fiecărei tehnici de luptă.

Această caracteristică iese puternic în evidență când analizăm acțiunile unui maestru. Toate mișcărilor lui par ușoare, simple, tacticoase. El nu se grăbește, mișcărilor sunt economicoase, fără înflorituri, normale și grațioase, nu își ia nici un avânt.

La realizarea *Yoyu* contribuie *Maai*, *Ri-ai*, *Zanshin*, măiestria tehnică și calmul imperturbabil (*Fudoshin*, *Muga* - *mushin*).

Ca și celelalte concepte, *Yoyu* are echivalență în viața de zi cu zi. Este evident că o persoană care muncește ordonat, metodic, precis, fără înflorituri, are suficientă minte ca să-și creeze pauzele necesare pe parcursul unei activități îndelungate. *Yoyu* este absolut necesară omului activ. Inactivul nu are *Yoyu*, căci această noțiune implică și existența unor perioade de activitate intensă (la fel cu *Sei* și *Do*).

9.6.10. Spiritul neclintit, calm (*Fudoshin*)

Fu - nu; *Do* - mișcare; *Shin* - spirit.

Nu e vorba de un spirit imobil, ci de unul care nu poate fi nici deviat, nici oprit. În general, omul este victima evenimentelor pe care nu le controlează, ele desfășurându-se independent de voința lui. Omul este la cheremul senzațiilor și emoțiilor sale. Ca un dop care plutește pe marea agitată, omul se bucură când e pe culmea valului și disperă când ajunge sub val. Chiar și pe o apă liniștită, "omul-dop" va fi antrenat de curent, într-o direcție despre care nu știe nimic, dar pe care ajunge curând s-o declare, prin autosugestie, că-i aparține. Cam aceasta e situația descurajantă dar veridică a soartei omului de rând - contrazisă din fericire de numeroase excepții.

Adeseori ne schimbăm rapid cheful: ba suntem nervoși, entuziaști, violenți, ba devenim deodată afectuoși, generoși, calmi. Cheltuim o cantitate uriașă de energie pentru aceste stări și schimbări de dispoziție care, pe cât sunt de intense, pe atât sunt de trecătoare. Din fericire (sau din nenorocire?) forța obișnuinței ne ajută să suportăm această harababură sentimentală, această echilibristică nesigură a liniștii

sufletești - căci avem convingerea neputinței de a schimba lucrurile. *Bietul om e sub vreme!*

Și totuși, există oameni - bărbați și femei - care nu acceptă situația de victimă sigură. Ei s-au hotărât să-și controleze viața, să controleze evenimentele previzibile și să scoată un profit cât mai mare din cele pe care nu le pot prevedea. Ei hotărăsc ce urmează să pățească, știu încotro merg și ce vor de la viața. Fiind preocupați numai de lucrurile cu adevărat importante, ei au învățat să nu bage în seamă amănuntele neesențiale și să le trateze ca atare. Această atitudine se numește în japoneză *Fudoshin*. Ea se obține prin voință și autoeducare, printr-o muncă susținută asupra propriei ființe.

Această autoeducație constă mai întâi în desprinderea de senzațiile corporale, care influențează toată vremea liniștea sufletească. Cu cât omul se obișnuiește cu confortul și cu lenea, cu atât apar mai multe ocazii ca acest drog să-i lipsească. Dacă te lași copleșit ușor de senzații cum ar fi: căldura și frigul, oboseala, durerea, foamea, setea, dacă ele te deranjează într-atâta că te fac să renunți la activitatea pe care tocmai o înfăptuiai, atunci nu ai cum să trăiești suficient timp o anumită experiență, ca să poți profita de ea și extrage ceva valoros pentru tine.

Practica Aikido propune un fel de purtare deosebită, care ne obișnuiește cu o mare rezistență fizică și mintală. Un om care participă la un stagiul intensiv, sculându-se dis-de-dimineață pentru a ajunge la antrenament - deși era obosit, avea febră musculară peste tot, avea aranjat un program distractiv pe cînste - deja simte și gândește altfel decât cei din jur, care sunt victimele obișnuite ale autocompătimirii și lenii. Chiar dacă uneori îl mai copleșesc senzațiile, ajungând să se îndoiască de folosul "chinului" la care se supune benevol, până la urmă elevul nu poate să nu fie încântat de propriile sale realizări: a rezistat unei munci extenuante (*Shugyo* etc.), a făcut atâta treabă pe degeaba, a suportat calvarul împreună cu tovarășii săi pe *Tatami*, aparține unui colectiv grozav, are un îndrumător valoros etc.

După un șir de asemenea experiențe, începute cu reținere și circumspecție, dar continuate cu din ce în ce mai multă înțelegere, elevul ajunge să gândească complet altfel. Datorită antrenamentelor efectuate conștiincios, corpul său va putea suporta eforturi mult mai mari, el se simte bine, poate face tot ce vrea - câtă vreme nu apar perturbații emoționale sau mintale prea puternice. Poate să se antreneze, de exemplu, la 5 dimineața, indiferent că afară e ger sau arșiță, că-l dor toți mușchii sau că n-a mâncat nimica - el e stăpân pe corpul său și privește cu detașare orice senzație din cauza căreia, pe vremuri, renunța imediat la acțiunea în curs. În plus, la el chinul devine o plăcere, un fel de sacrificiu pentru atingerea unui scop mai înalt, o asceză. Cu voință, cu încurajări de la ceilalți membrii ai grupului, bazându-se pe exemplul instructorului, oricine poate căpăta *Fudoshin-ul* corporal.

Această mentalitate nouă nu e același lucru cu asceza călugărilor sau cu pedepsele corporale (autoflagelări etc.). Dimpotrivă, un practicant avansat știe să

aprecieze plăcerile - tocmai din cauză că a consimțit benevol să se lipsească din când în când de ele (cum ar fi să postească).

Exersarea practică, îndelungată și conștientă, a stoicismului corporal, va duce elevul avansat spre o confruntare mult mai grea cu sine însuși: lupta cu interferențele emoționale și mintale. El știe că o emoție puternică îi poate zdruncina și dezintegra total *Fudoshin*-ul corporal. Indiferența față de emoții și calmul gândirii sunt mult mai greu de realizat, necesită mult mai multă voință decât rezistența fizică. Stresurile emoționale sau mintale, cum ar fi: o bucurie debordantă sau o tristețe dureroasă, o furie necontrolabilă, o insultă de nesuportat, o decepție uriașă, constatarea unei greșeli de neînchipuit – par sau sunt incomparabil mai grave și mai grele decât orice senzație de neplăcere corporală, oricât ar fi suferința fizică de mare.

De exemplu, elevul poate renunța la un stagiul - pentru că îi e teamă să-și lase prietena singură (deoarece ar putea flirta cu alți băieți), sau pentru că mulți participanți sunt necunoscuți (cu gusturi și purtări „neplăcute”), ori pentru că profesorul va preda lucruri cunoscute sau neatractive (exerciții de bază, sau prea complicate, sau reguli de purtare, sau...), ori pentru că nu se înțelege bine cu organizatorii stagiului etc. Un astfel de individ, chiar dacă a ajuns să nu se sinchisească de frig sau de durere, nu-și stăpânește deloc gândurile și emoțiile. Depășit de probleme sentimentale, plin de aroganță, dorințe egoiste, păreri simpliste și idei fixe - el nu are mari șanse să progreseze. Iar propria stagnare îi va deveni curând un izvor de frustrări și de nemulțumiri, când se va vedea depășit de colegii mai noi. Dacă nu primește o zgâlțâială zdravănă care să-i deschidă ochii, e sigur că mai curând sau mai târziu va dezerta din *Dojo*.

Pașul cu care se trece de la simpla rezistență fizică la **remodelarea spiritului** e mare de tot. Cum ar putea Aikido să ajute la această trecere?

Răspunsul este același ca mai înainte: cu voința proprie, cu îndrumarea profesorului și prin influența tovarășilor din *Dojo*. Dar atenție! De data aceasta, de la îndrumător și de la grup se așteaptă mai multe. În cazul precedent, îndrumătorul avea nevoie doar de o excelentă condiție fizică și un nivel tehnic peste medie. Nimic altceva. Toți membrii grupului își întăreau corpul datorită contactului cu îndrumătorul și progresau din punct de vedere tehnic. În al doilea caz, condiția fizică și nivelul tehnic nu mai sunt de ajuns. Pentru a-l străbate, profesorul trebuie să posede înțelepciunea și cunoștințele adecvate, cu care să impregneze toți elevii.

Așadar conceptul *Fudoshin* nu se dobândește prin absorbția unor informații din exterior, ci dimpotrivă, prin anihilarea numeroaselor fudului sau egouri ascunse în adâncul sufletului.

Care este însă, practic, metoda de obținere a *Fudoshin*-ului?

În orice studiu, fie el corporal, tehnic sau mintal, munca pentru însușirea cunoștințelor este sugerată sau propusă de profesor și efectuată de bună voie de elev. Munca respectivă constă în îndeplinirea unor *supra-eforturi* – corporale dar mai ales mintale. Un efort obișnuit nu rezolvă nimic. De exemplu, cel care se joacă

pe scara unui bloc face un efort obișnuit. Cine se urcă pe scară deși blocul are lift (care merge...) face un efort dezinteresat, adevărat, poate cu speranța că va slăbi sau își va întări sănătatea; este totuși departe de a fi un supraefort. Însă urcatul pe scară (pentru a ceda liftul unor persoane vârstnice) va fi un supraefort pentru leneșul sau bolnavul care nu urcă decât cu liftul. Sau, dacă omul e certat cu un vecin și putea merge pe scară, dar intră în lift tocmai pentru a fi împreună cu vecinul și a-l saluta politicos, atunci pentru el mersul cu liftul va constitui un supraefort (mintal) (vezi *Shugyo* # 9.12).

Supraefortul este strâns legat de zona cea mai sensibilă a individului.

Mulți oameni din aceia care habar n-au ce înseamnă munca sau lupta cu tine însuși, vor trata aceste supraeforturi drept masochism (care înseamnă căutarea plăcerii sexuale în durere și umilire). Tot așa cum nu știu ce înseamnă cuvintele pe care le folosesc, acești spectatori nu știu nici care sunt scopurile supraefortului. Nu este vorba nici de satisfacerea unui sentiment de vinovăție, nici de obținerea unor plăceri perverse: un supraefort este pur și simplu un mijloc pentru obținerea unei libertăți adevărate și unui calm constant, printr-o muncă de eliminare a oricărei interferențe nedorite.

În cazul Aikido-ului, apar nenumărate prilejuri de a face supraeforturi. Iată câteva exemple:

- hotărârea de a te antrena chiar dacă nu ai chef;
- hotărârea de a lucra cu un partener antipatic;
- hotărârea de a te ocupa de un începător bleg, cu toate că ardeai de poftă să faci un antrenament strașnic cu un prieten priceput;
- să pierzi sau să greșești și să nu te scuzi, chiar dacă - și mai ales dacă - ai suze beton;
- să fii modest și retras după un mare succes, așteptat de mult timp.

Budo – și *Aikido* – ne pun adeseori în contact cu noțiuni strâns legate de ideile de viață și moarte, chiar dacă numai în mod simbolic. Treptat, această confruntare ne încurajează să privim viața ceva mai detașat. Fiecare supraefort ne ajută să căpătăm încă puțină detașare față de propriul nostru Ego.

Apoi, deodată, apare *Fudoshin*-ul.

Din “dopuri” neputincioase care plutesc încoace și încolo pe valurile vieții – ne trezim că am devenit un fel de navă, cu o cârmă, o pânză, o chilă, astfel că nimic nu ne mai poate schimba atitudinea și abate de la drumul spre țelul ales și fixat – oricare ar fi acesta.

Se poate accelera apariția stării de calm mintal prin exerciții de meditație *Ki*, subiectele de meditat fiind următoarele caracteristici ale *Fudoshin*:

- spiritul nu e nemișcat, ci rezultă dintr-o mișcare infinit de mică;
- spiritul rămâne mereu liber, ne legându-se de vreo idee;
- spiritul acționează corect și la momentul potrivit;
- corpul devine stabil;
- ușurează înțelegerea mișcării și funcționării Universului.

Dar lupta cu tine însuși în singurătate (meditația) nu e ușoară: „*când ești în oraș, diavolul te vizitează sub diverse chipuri de împrumut: prieteni, cărți, femei etc. Când ești (izolat) în sihăstrie - vine personal!*” (Părintele Cleopa de la Neamț).

9.6.11. Fără Ego (*Muga*), sau Fără gânduri (*Mushin*)

Această atitudine se dobândește pe neașteptate, după multă muncă și eforturi.

Ea se referă la golul mintal; dar să precizăm ca nu e vorba de un gol în care lipsește ceva – ci de golul rămas după îndepărtarea gândurilor inutile produse de nenumăratele noastre Ego-uri. La aceasta se referă prima parte a denumirii: *Muga* = fără Ego.

A doua parte, *Mushin*, dezvăluie o altă caracteristică a omului superior.

Începătorul care se apucă de studierea unei Arte marțiale e nepriceput și nu știe ce să facă cu mintea. Când învață tehnica, i se zice să pună *mai mult suflet* în mișcările pe care le face, adică să le efectueze cu toată puterea pe care o are. Mulți elevi se opresc aici, fără să-și dea seama că au ajuns abia la jumătatea drumului spre adevăr. Ca să înțelegem despre ce e vorba, poate ne va lămuri un citat din scrierile lui Takuan, un călugăr Zen din Japonia secolului al 17lea:

Când vezi că sabia vine să te taie și vrei să te aperi de ea, considerând-o chiar în poziția în care ai surprins-o - mintea ți se va opri la imaginea săbiei aflată în această poziție inițială dar trecătoare. Sabia însă se mișcă. Nu vei reuși să fii suficient de iute și adversarul te va tăia (...).

Dacă-ți legi mintea de acțiunea adversarului, ea ți-o va absorbi. Dacă-ți pui atenția pe sabia dușmanului, sabia ți-o va absorbi. Dacă-ți arunci mintea în gândurile adversarului care intenționează să te lovească, ele îți vor lua mințile. Dacă ești atent la sabia ta, ea îți va lua atenția. La fel se întâmplă și dacă-ți legi gândirea de intenția să-l tai, sau de garda lui. Nu contează unde îți pui mintea: dacă o fixezi undeva – restul corpului nu va mai funcționa!

Așadar, nu există vreun loc bun în care să lași, sau de care să-ți legi mintea.

Dacă însă nu o legi de ceva, toată mintea îți rămâne în corp și se va răspândi în toate părțile acestuia. Când intră în mână - ea își va face treaba. Când intră în ochi - el își va face treaba.

Când începi să gândești, o să fii absorbit de gândurile tale.

Când Ki-ul circulă liber prin tot corpul, mâna, de exemplu, va funcționa la momentul potrivit datorită Ki-ului din ea, fără să fie nevoie de o comandă gândită. Dar pe de altă parte, dacă fixezi mintea asupra unui loc anume, vei constata că ea rămâne blocată și nu poți s-o iei de acolo când vrei.

Chiar și când reușești să extinzi Ki-ul în afara corpului, dacă îl îndrepti spre o singură direcție - o să lipsească din celelalte 9. Dacă însă îl lași liber, o să fie în toate cele 10 direcții.

Să completăm aceste explicații cu alt citat, din același Takuan :

“*Gândul că*”nu trebuie să gândesc” e tot un gând. Nu te gândi să nu gândești.”

Indemânările mintale necesare sunt: *vigilența* (capacitatea de a răspunde la anumiți stimuli) și *concentrarea* (capacitatea de a exclude stimuli nerelevanți). Concentrarea este o caracteristică opusă absorbției (totale) – care se petrece când mintea e pasivă și prinsă sau fixată de un obiect, ori de un eveniment. Absorbția e același lucru cu *Fushin* (mintea împietrită), o stare în care mintea e dusă sau târâtă de obiectul atenției. Mintea concentrată e îndreptată activ spre obiect, la fel ca o oglindă care reflectă realitatea, adică numai ceea ce există cu adevărat. *Fudoshin* (mintea nemișcată) este prin urmare starea în care mintea nu se lasă condusă de obiectul atenției.

Elevul avansat care ajunge la stadiul “fără gânduri” este asemănător începătorului care nu știa ce să facă cu mintea. Singura diferență e că de data aceasta, individul știe tehnica.

Una din metodele pentru a ajunge “să nu mai gândești” când efectuezi un procedeu tehnic, este să repeți la nesfârșit, fără răgaz, mișcările respective, cu diverse ritmuri și cu intensitate variabilă, până când devin reflexe (ca la câinele lui Pavlov). Tot așa se petreceau lucrurile și când învățam să mergem, să scriem, să cântăm la chitară, să scriem la calculator etc. La început e nevoie să gândim pe îndelete ce avem de făcut, de exemplu un pas, sau să desenăm un cerc, sau să apăsăm o anumită clapă. După un timp de învățătură, copilul - sau omul - știe pe de rost ce are de făcut, face fără să se mai gândească.

Prima condiție pentru a învinge într-o confruntare e să obții controlul mental al situației, să o stăpânești. Dacă mintea e bine pregătită pentru astfel de situații, nu mai apare furia. Furia dăunează apărării pentru că scade vigilența și prezența de spirit, produce greșeli. O minte calmă reacționează rațional, nu agresiv.

Pentru orice combatant este optimă starea de ”gol mintal” (*Mushin*), fără gânduri (care inevitabil ar fi preconcepute). Ea este mai mult decât rezultatul perfecționării tehnicii, mai mult decât reflexul. Cu o astfel de atitudine, reacția la un atac sau pericol devine automată, morișca gândurilor se oprește, mintea nu mai funcționează la nivelul conștient - ci lasă subconștientul să preia conducerea acțiunii, iar mintea rămâne foarte clară, inactivă dar disponibilă. Informația este prelucrată extrem de rapid, reacția funcționează practic instantaneu. E vorba de “clarviziune”. Adeseori, individul care funcționează la acest nivel nici nu-și dă seama ce i s-a întâmplat și cum a reacționat. Cine ajunge la acest nivel nu-și mai face griji că nu va ști cum să se poarte când e atacat, sau cum să se apere, sau că de frică va reacționa prea dur față de gravitatea atacului și va răni pe cineva – când va fi surprins de un agresor.

Dar această capacitate de reacție poate fi atinsă numai de elevi avansați, samurai sau profesioniștii Artelor marțiale. Deși practicanții obișnuiți, de nivel mediu, ajung să reacționeze la o criză mai bine decât un om neantrenat, ei nu vor putea ajunge la *Mushin* – chiar dacă știu care e țelul și calea de urmat până la el – din cauza “kilometrajului” insuficient. O mișcare trebuie repetată de aproximativ **5000 ori** până devine instinctivă, adică e nevoie de ani buni de antrenamente, studiu individual, practică etc.

Mushin este o stare de gol mintal, lipsit de gânduri conștiente, fără frică sau dorință de răzbunare. Este ca un fel de pilot automat care evaluează instantaneu situația și pericolele apărute, indică răspunsul optim și măsurile de luat pentru supraviețuire, alege pe loc soluția optimă din uriașă bază de date înmagazinată la antrenamente, și comandă imediat execuția ei. Răspunsul poate fi de la un zâmbet înțelegător la o eschivă, sau până la o acțiune complexă cu efect mortal.

Muga-mushin cere să treci dincolo de orice lucru sau gând. Dar când această atitudine se aplică la o luptă, chiar simbolică, trebuie depășite niște praguri psihologice importante. Noțiunea de viață sau de moarte e unul dintre ele - și nu cel mai puțin important. Pentru a reuși așa ceva, e nevoie să părăsești conceptul de dualitate. Atâta vreme cât în minte vei opune ideea de viață (bine) celei de moarte (rău) și vei continua să legi spiritul numai de ceea ce ți se pare bun (adică ideea de viață), această idee te va absorbi (vezi ce zicea Takuan) și spiritul nu va fi gata să reacționeze când te vei confrunta cu atacul "morții"....

9.6.12. Preluarea inițiativei (*Mitsu-no-sen*)

În practica artelor marțiale se dezvăluie diferența între noțiuni (acțiuni) înrudite: superioritatea iureșului față de forță; a svâcnirii față de viteză. Iureșul (năvala) și svâcnetul (sprintul) sunt caracteristici de moment, forța și viteza sunt de durată. Viteza și forța trebuie acumulate pentru a putea fi folosite. Pentru succesul unei lupte, care este scurtă prin definiție, sunt mai importanți și utili factorii momentani decât cei de durată.

Svâcnetul permite *timing*ului să fie eficace. Pentru ca procedul de apărare să rezulte clar, frumos, curat, el trebuie făcut la timp(ul potrivit).

Expertul se apără fără grabă, mișcărilor sale par încete din cauza relaxării („*din relaxare se naște mișcarea, în mișcare este ascunsă viteza!*”).

Suprimarea mișcării adversarului chiar în clipa când se naște, e de importanță covârșitoare în orice luptă. S-ar putea spune că soarta confruntării e decisă de duelul (mintal) pentru preluarea inițiativei (*Sen*).

Există trei alternative de preluarea inițiativei:

- Reacția *preventivă* sau proactivă (*Sen-no-sen* sau *Kakari-no-sen*): contraatacul (apărarea) are loc o fracțiune de secundă înaintea pornirii atacului adversarului. Pentru acest fel de reacție e nevoie de o intuiție dezvoltată, cu ajutorul căreia să-ți dai seama (să simți) ce va face adversarul;

- Reacția *simultană* (*Sen* sau *Tai-no-sen*): contraatacul are loc după ce atacul adversarului a pornit, dar înainte ca să ajungă la țintă;

- Reacția *ulterioară* (*Go-no-sen*): adversarul descoperă o slăbiciune (*Suki*) și pornește atacul, de care te aperi fie printr-o eschivă, fie lovind și deviindu-i pumnul sau sabia, după care contraataci – odată cu retragerea lui, când inspiră sau reîncepe atacul.

9.7. Ce obligații are elevul?

Cine seamănă cu lacrimi, culege cu bucurie (Biblia)

Toți cei care intră pe saltea în *Dojo* (inclusiv instructorii și profesorii!) sunt (trebuie să fie) elevi – pentru că luptă cu ei înșiși să se autodepășească.

Orice profesor, chiar și cel mai bun, nu poate băga învățătura în capul sau corpul elevului. Ca să învețe, acesta trebuie să muncească singur, nu să chiulească. Altfel nu va învăța! Profesorul poate doar arăta și lămurii învățătura, poate crea cadrul propice studiului, eventual mai poate să bată elevul la cap (sau în alte părți...). Sigur că predarea se poate face eficient sau mai prost – în asta constă deosebirea (biologică, ori de calificare) între dascăli. Există profesori buni și răi, inteligenți și proști, eficienți sau indolenți șamd. - dar nimeni și nimic nu poate înlocui pofta de învățare a elevului, ori să-i scuze lenea sau dezinteresul.

Învățătura se face cu suferință. Începătorii suferă învățând să execute tehnicile și suferă câzând. Dar situația e aceeași, fie că e vorba de Arte marțiale sau de viață. Copiii mici, cei mari sau chiar foarte mari (adulți) - învață meseria de om, suferind. În cursul vieții ne ciocnim de probleme și vom avea tot felul de răspunderi. Numai cine e în stare să reziste greutăților cu care se confruntă mereu și se întărește călindu-și autocontrolul, va putea ajunge să se conducă și să-i conducă pe alții în direcția bună. *Înainte de a te supăra pe cel care te pune la treabă, amintește-ți că nici diamantele nu se formează fără o presiune foarte mare.*

Aikido ne învață să avem încredere în forțele proprii pentru a face față oricărei responsabilități și a depăși orice obstacol. În plus, pe măsură ce înaintează pe Cale, fiecare e obligat să arate camarazilor care urmează drumul parcurs de el, să-i ajute să parcurgă și ei mai ușor aceiași porțiuni. Să-i sprijine la trecerea peste obstacolele noi pentru ei - dar deja cunoscute lui, să le întărească voința și disciplina. Fără disciplină nu se poate realiza mare lucru.

Mulți începători au oarecare bunăvoință când se apucă de treabă; dar pentru a persevera e nevoie de o voință mult mai puternică. În viață, cel mai simplu și ușor e să renunți. Dar cei ce renunță nu realizează vreodată ceva. După ce-ți fixezi o direcție sau un țel, înaintezi spre el indiferent de greutate și de durată - asta e disciplina. De altfel, japonezii zic: „*totdeauna învinge cel care e în stare să mai lupte încă un sfert de oră după ce ceilalți renunță*”.

Elevul va trebui să caute mereu soluții la problemele pe care și le pune singur (acasă, sau în *Dojo*) – să fie creativ, ne așteptând într-una indicații și rezolvări de la alții.

Poți găsi un sens, chiar o plăcere, în orice fel de activitate, oricât ar părea la început de neplăcută sau inutilă, de la măturatul unei camere până la pregătirea unui examen, îngrijirea unui accidentat sau paza unor deținuți. Spune "Da" chiar și celor mai neatractive bucăți din viața ta. Ele aparțin creșterii tale și constituie partea principală a oricărui proces de învățare și devenire. Sarcina elevului nu este să ia

examene, ci să învețe mereu; recunoașterea meritului adevărat vine apoi de la sine. După ce alege un îndrumător, sarcina elevului este să muncească fără preget pentru dobândirea Învățăturii, ascultând fără crâcnire ordinele date de profesor. Evident, el trebuie să rămână mereu atent ca nu cumva profesorul, om și el totuși, să nu devieze spre purtări mai egoiste.

Iată câteva deprinderi necesare pentru obținerea succesului - și a fericirii - pe termen lung:

► 1. *Păstrează-ți atitudinea de începător*

Această stare sau mentalitate (*Shoshin*) înseamnă să rămâi cu o minte deschisă, necritică, absorbantă ca un burete, așa cum erai când te-ai apucat de Aikido, așa cum erai când ți-ai început viața. Adică, preia orice informație și depozitează-o în memorie. Creierul nu se umple, nu ajunge niciodată atât de plin încât să dea pe afară (să uite). Unii oameni refuză informațiile noi când îmbătrânesc. Încearcă să rezisti acestei tentații. S-a dovedit științific că acumularea de noi cunoștințe nu are nici un fel de limite, așa că nu te abține (însă respectă morală).

► 2. *Urmărește explicațiile*

Aikido este în primul rând o activitate corporală, care se învață și se exprimă cu corpul. Ideile cele mai subtile se predau tot cu ajutorul corpului, așa că atunci când vezi un instructor sau alți maestri practicând Aikido, observă-i cu atenție. Uită-te fără să faci comentarii, doar absoarbe ceea ce vezi și încearcă să simți cum îți intră în corp, ca și când ai repeta ce face profesorul. Când predă, profesorul nu trăncănește, ci explică ce, cum și de ce face așa și nu altfel. Ascultă-l cu ochii! Vizionarea altor instructori, participarea la Stagii, este deosebit de utilă. Încearcă să culegi măcar o idee nouă de la orice stagi, lecție, video, spectacol, demonstrație la care participi.

► 3. *Învață*

Oricare elev trece în cursul procesului de învățare prin următoarele etape:

1. Incompetența inconștientă (nu știe și nici nu-și dă seama de asta);
2. Incompetența conștientă (nu știe, dar își dă seama că este nepriceput);
3. Competența conștientă (știe și știe că știe);
4. Competența inconștientă (știe, dar nu-l mai interesează, a trecut la învățarea unor noi cunoștințe).

Orice lucru pe care nu-l știm ne apropie de moarte (T.S.Eliot).

Cine se hotărăște să meargă pe calea Învățăturii, acceptă și că ea nu duce mereu în sus. Indiferent ce meserie ai vrea să înveți, însușirea ei se va desfășura după acelaș tipic: la început, dobândești primele elemente și te bucuri că atingi un nivel tehnic satisfăcător (pentru un ageamiu). Urmează însă imediat o cădere până la un nivel mai scăzut, unde vei sta multă vreme. O să ai impresia că bați pasul pe loc.

Vei putea să te ridici deasupra acestui nivel, adică să progresezi, numai dacă muncești în continuare cu convingere.

Acesta este ***tot secretul învingătorilor***, fie ei campioni sportivi, artiști remarcabili sau întreprinzători de succes: *după orice înfrângere sau perioadă fără spor - ei încearcă din nou*. Asta îi deosebește de restul oamenilor. Acolo unde alții („țeparii”) renunță plini de deznădejde după primul sau al doilea insucces, considerând că totul e pierdut și s-a sfârșit, învingătorii („maratoniștii”) continuă neabătută să se străduiască, ca și când ar fi într-o cursă cu obstacole *pe distanță mare*.

Deci, succesul învingătorilor nu se datorește progreselor pe care le fac, ci modului cum tratează orice înfrângere.

► 4. *Exersează singur*

Lecțiile cuprind și recapitulări – dar asta nu e suficient pentru orice om. Dacă toată grupa va fi pusă să repete mișcările necesare doar ție, pentru ca tu să revii la nivelul la care erai acum două săptămâni, înainte de absența ta prelungită (știu, știu – nu de lene, ci datorită școlii, soției, concediului, bolii etc.) – rezultă o pierdere de timp pentru toată lumea. Când nu poți veni la lecții, exersează singur. Nu te speria că n-ai partener, sau că o să înveți greșit. Greșelile pot fi drese; neștiința însă e greu de corectat.

Nu te baza doar pe instructor, că o să te împingă el de la spate, sau că ar putea învăța el în locul tău. Dacă tu nu faci progrese, el se va satura să tot repete degeaba aceleași corecturi. Străduiește-te să te corectezi, pentru a putea trece la nivelul următor.

► 5. *Stăruie*

Trei zâne bune fură invitate la botezul unui prinț. Prima îi dăruie posibilitatea să găsească iubirea. A doua îi dădu bani destui să poată face orice ar fi vrut. A treia îi dăruie frumusețea.

Dar, ca în toate poveștile, după un timp apărură și zâna rea, furioasă că nu fusese invitată. Ea rosti un blestem: “Fiindcă ai deja tot, îți mai dau ceva. Vei avea talent în tot ce vei încerca să faci.”

Prințul crescuse frumos, bogat și îndrăgit de toată lumea. Însă nu fu în stare să termine vreodată o treabă, pentru că toate le făcea ușor, după care imediat se plictisea și voia să facă altceva.

Spunea maestrul: “Toate drumurile duc în același loc. Dar alege-ți o cale, a ta, și urmează-o până la capăt. Nu încerca să parcurgi toate cărările.”

În limba chineză cuvântul "exercițiu" provine din cuvântul *drum* (*cale*). Exersarea înseamnă să devii una cu drumul spre țel. Sau, spus mai pe înțelesul albilor: să-ți placă nivelul la care ai ajuns, să nu abandonezi strădania din cauza lipsei de progres. Privește adevărul în față (fii „maratonist”) și acceptă-l: aproape toată viața o vei petrece pe diverse platouri – adică între vârfuri. Nu mai tot fi (un „țepar”)

dezamăgit din cauza asta, ci împacă-te cu ideea că aceste perioade (lungi) de stagnare aparentă sunt la fel de necesare și inevitabile ca și clipele fericite de salt spectaculos ori succes. Când ai impresia că întârzie prea mult creșterea, că la antrenamente macini în gol, e cazul să-ți spui: "nu-i nimic, sunt pe un platou al diagramei de învățare. Bine că am ocazia să mă concentrez asupra defectelor și pot să mă antrenez liniștit, de dragul Artei, fără a fi stresat de amenințarea unui examen sau unei demonstrații. Dacă îmi văd de treabă cu sârguință, precis vine el și saltul acela (calitativ)". Uneori ți se pare că faci mai multe greșeli decât la început: asta se datorește faptului că ai progresat, devenind în stare să sesizezi greșelile - pe care le făceai și înainte, dar nu le vedeai.

Mișcarea, sportul, antrenamentele trebuie făcute **zilnic**! Numai așa poți deveni competent și îndemânat în activitatea aleasă. Acest mod de gândire este la fel de valabil oriunde îl aplici: în Aikido, în cariera profesională sau în viața familială. Trei antrenamente a două ore pe săptămână sunt minimul necesar pentru a putea progresa cât de puțin.

Fiecare antrenament ar trebui făcut ca și când ar fi ultimul și vei muri imediat după el! Oare cum ar putea fi „ultimul” antrenament?

În 1899, profesorul Titu Maiorescu urma să-și reînceapă cursul la Universitate pe data de 3 noiembrie. Opinia publică era însă zguduită de o știre apocaliptică, prezentă pe prima pagină a tuturor gazetelor: la 1 noiembrie, Pământul urma să se ciocnească, implacabil, cu o cometă.

În aceste condiții, câțiva studenți s-au gândit să ceară profesorului să înceapă prelegerile cu câteva zile mai devreme, pe 31 octombrie, așa încât să-l mai poată auzi o dată, înainte de sfârșitul lumii... (Ioan Petrovici)

► 6. Fii atent

Când profesorul spune ceva, ascultă cu mare atenție. Nu încerca să înțelegi pe loc cele auzite și să descoperi logica lor. Pentru moment mulțumește-te să reții, căci el încearcă să transmită cunoștințe pe cale verbală. Dacă începi să-ți pui întrebări, sau să zici „asta știam”, nu faci decât să închizi canalul de comunicație. Profesorii nu vorbesc ca să-și audă glasul, de obicei chiar vor să spună ceva, așa că nu te sfii și întreabă dacă ai nelămuriri, însă nu pune întrebări din care să reiasă că nu erai atent la vorbele lui.

Chiar dacă instructorul vorbește altui elev – fii atent și trage cu urechea. Sunt mari șanse că și tu faci aceleași greșeli, sau ai aceleași nedumeriri. Dacă reușești să te corectezi pe baza celor „furate”, o să vezi cum o să-ți zâmbească profesorul.

Unii oameni vin să se antreneze fără nici o intenție mai sofisticată, fără un gând mai elaborat, ca să-și satisfacă o plăcere, la fel cum se duc la toaletă, sau la bordel. Când se antrenează nu se gândesc la ce fac, ci la altceva, sau poate la nimic. Ori, efectul formator și transformator al Aikido asupra ființei tale nu se poate petrece decât dacă participi cu toată ființa la ceea ce faci. În continuu trebuie să ne dăm

seama ce facem și ce gândim, aceste activități să nu fie făcute inconștient, din obișnuință sau instinct.

Aikido, la fel ca și alte câteva metode orientale, încearcă să aducă omul la nivelul în care controlează cu ajutorul minții întreaga funcționare a ființei sale, să gândească oricând (la) ce face. E vorba nu numai de acțiunile conștiente (de exemplu mișcarea șoldurilor, a capului etc) ci și a celor inconștiente (cum ar fi bătăile inimii, digestia, orgasmul, somnul etc).

Illuminarea se obține prin muncă grea și îndelungată cu tine însuși.

Illuminarea (trezirea) = să devii conștient și să-ți controlezi desfășurarea tuturor funcțiunilor ființei (organismului)

După 10 ani de ucenicie, călugărul Tenno câpătă gradul de profesor Zen. Într-o zi ploioasă, el se duse în vizită la un vestit înțelept.

Când intră în casă, maestrul Nan-in îl întrebă: “ți-ai lăsat la poartă sandalele și umbrela?”. Tenno răspunse: “da”.

“Ia spune”, continuă maestrul, “umbrela ai pus-o la dreapta sau la stânga sandalelor?”.

Tenno n-a știut ce să răspundă – și atunci a înțeles că încă nu se trezise de-adevărat. Așa că rămase să studieze în continuare, ca ucenic al maestrului Nan-in, încă vreo 10 ani.

Revenind la oile noastre, instructorul poate verifica de exemplu atenția elevului, întrebându-l: cum ți-ai lasat papucii, cu vârfurile spre saltea sau invers? Șamd.

► 7. Sacrifică-te

Orice învățătură impune o oarecare doză de umilință. Repeți la nesfârșit, de sute de ori, aceleași procedee și mișcări de bază, fie că e vorba de deprinderea scrisului, a conducerii mașinii, a cântatului la vioară, de învățarea unui joc sportiv sau a manevrării unui aparat electrocasnic. Uneori, dorința de a atinge ținta (de exemplu permisul de conducere auto) este atât de mare, încât nu mai contează efortul și plictiseala, omul acceptă să repete exercițiul ori de câte ori este nevoie. Alteori, ținta sau scopul care te mobilizează se află în sinea ta.

Elevul trebuie să se implice în execuția exercițiilor, mai ales când are rol de *Uke*: să dea tot ce poate, să atace sincer și corect. Începătorii vin însă în *Dojo* cu prejudecățile uzuale: „de ce să atac corect când știu că urmează să cad tare, iar pentru a amortiza șocul va fi nevoie să muncesc din greu? Mai bine chiulesc și atac moale, ca să cad ușor!”.

Lenea și chiulul din viața obișnuită împiedecă elevul să facă progrese. Atitudinea necesară pentru succes este *sacrificiul*, sau *dedicarea*. Pricina plictiselii și a renunțării pe parcurs la anumite cursuri sau școli stă în căutarea pătimașă a ceva mereu nou, în dependență elevului de noutăți și progres cu orice chip. Dimpotrivă, sacrificiul de sine înseamnă să păstrezi spiritul unui etern începător: să te minunezi ca la începuturi de apariția unui fluture, de faptul că literele înșiruite dau un cuvânt, că automobilul se mișcă singur etc. Dacă te concentrezi exclusiv asupra scopului,

pierzi trăirea nenumăratelor ore care constituie durata inevitabilă de parcurgere a drumului de la plecare până la sosire. Arta sacrificiului înseamnă să acorzi lucrurilor obișnuite tot atâta atenție și importanță ca și celor extraordinare.

Nu poți să valorifici prietenia profitând de ea, sau neglijând politețea, sau ignorând bunul simț; în felul acesta o strici. În Aikido învățăm că prietenii sunt neprețuiți, deoarece e greu să găsești prieteni buni și sinceri. Cu cât prietenul e mai bun, cu atât mai mult merită să fie respectat.

Nu le poți cere celor care nu fac Aikido să se poarte ca niște oameni civilizați. Ei nu cunosc regulile de politețe din *Dojo*, nu au învățat disciplina tradițională. Așa că le vei ierta greșelile, căci nu știu ce fac.

Încearcă să fii un prieten bun și învață-i tu.

► 8. *Voința (intenția)*

Când înveți, e nevoie să vizualizezi atât ținta, cât și întregul drum până la ea. De exemplu, fotbalistul își imaginează traiectoria mingiei și mișcarea adversarului. Pianistul aude cu mintea întreaga piesă muzicală. Un elev vede, cu ochiul interior, cum va deveni mai priceput.

Fă-ți timp să te concentrezi asupra esențialului. Evită graba. În felul acesta vei termina mai repede treaba și te vei simți mult mai bine.

► 9. *Riscă*

La măiestrie nu se poate ajunge fără riscuri. Orice trecere de la un nivel de cunoștințe spre nivelul superior este un salt în necunoscut. După o strădanie îndelungată și repetarea fără sfârșit a (aparent) mereu acelorași mișcări, vine la un moment dat și clipa când ești silit să te bazezi orbește pe deprinderile căpătate: de exemplu prima ieșire în circulație cu mașina fără instructor; primul zbor individual; o reprezentație muzicală în fața publicului; examenul de la școală; interviul de angajare.

Pe patul de moarte, *Jigoro Kano* (marele maestru inventator al Judoului) a rugat să fie îngropat împreună cu centura lui albă (de începător). În felul acesta el a vrut să arate că în fața pericolului pe care-l constituia trecerea în altă lume a redevenit un începător, iar pe de altă parte, să sublinieze care este cel mai important pas din orice drum spre măiestrie: primul. Când îmbătrânești și (dacă) te mai coci, descoperi că titlurile, sau dani, sau banii, nu ajută cu nimic într-o luptă adevărată, sau la întrevvedere cu Sf. Petre de la Poarta Raiului ...

► 10. *Gândește – fără a gândi*

Koanul este un fel de propoziție ne-logică, specifică școlii *Rinzai* de *Zen*. Școala *Soto* de *Zen* folosește pentru același scop educativ o *Mantra* (una sau mai multe cuvinte), sau numărarea respirațiilor.

În *Zen* sunt vreo 240 de *Koanuri* – care au de fapt un același singur răspuns. Întrebarea: “ce sunet iese când aplauzi cu o singură mână?” este un exemplu de

Koan clasic. Răspunsul poate fi chiar și fizic; dar răspunsul corect e legat de perceperea nemijlocită a realității. O interpretare nouă a răspunsului: pot fi doi oameni, care aplaudă participând fiecare cu o mână. În felul acesta vechea tradiție este actualizată – cu o idee foarte Aiki: iluminarea amândurora.

Ca practicanți sinceri de Aikido, ne întrebăm adesea: “de ce mă chinuiesc singur în felul ăsta?”, “ce vreau să realizez prin antrenamente?”, “unde vreau să ajung cu antrenamentele astea obositoare?”. Aceste întrebări sunt *Koanuri*, căci nu au răspunsuri logice, iar prin frământarea lor în minte pătrundem mult mai adânc în sufletul nostru și ne înțelegem mult mai bine firea. Dar “răspunsurile” pe care le dăm sunt efemere: ce e adevărat azi nu va mai fi la fel și mâine, iar peste o lună va fi și mai altfel.

Dezbaterea acestor *Koanuri* privind relația personală cu Aikido ne ajută să progresăm mereu, să înaintăm pe Cale.

► 11. *Vorba multă - sărăcia omului*

În Aikido înțelegem că Natura ne învață Adevărul. Doar că nu prea ne dăm seama ce vrea să ne dezvăluie Natura - pentru că vorbim prea mult, și când vorbim, nu putem auzi. Când mintea gândește - nu poate auzi. Dacă însă blochezi gândirea - vei putea auzi ce zice Natura.

În timpul antrenamentului pe *Tatami* elevii nu vorbesc. Ei au suficientă treabă să se concentreze, să-și extindă energia, să se armonizeze cu partenerul; vorbăria ar îngreuna și mai mult, poate chiar prea mult, sarcina elevilor. Nu e nevoie să comunicăm prin vorbe, ci să simțim intențiile celui alt. Doar omul e cea mai înaltă formă a *Ki*-ului universal iar scopul elevului e să se armonizeze cu ea – în felul acesta reușind să sesizeze ne-verbal ce simte și ce vrea adversarul.

Când te antrenezi îți ascuți cele 5 simțuri. Se vorbește și de un al 6-lea simț, pe care îl aveau de exemplu samurarii meseriași. Nu-i puteai surprinde pe la spate, “vedeau” și în întuneric. Unii încearcă să-și dezvolte al șaselea simț, fără a le avea dezvoltate și ascuțite pe celelalte 5 de bază. Fără ele, ce să mai vorbim despre al șaselea? Așadar e necesar să întărim vederea, să ascuțim auzul, să dezvoltăm pipăitul, mirosul și gustul. După aceea ne vom putea ocupa și de al șaselea simț.

► 12. *Călește-te*

După ce reușim să sesizăm și să înțelegem simțămintele altor oameni, e normal să ne ferim de a le răni sentimentele. Dar cu elevii se schimbă treaba. Deseori ei trebuie răniți în sinea lor - căci asta face parte din antrenament: să învețe să se autodepășească, să poată încasa lovituri de tot felul. Nu numai corporale, ci și mintale, verbale, spirituale. În felul acesta își vor învinge fudulia și frica.

Pe măsură ce elevul crește, e nevoie de control ca să rămână sau să devină modest. Adeseori îndrumătorul va răni intenționat sentimentele elevului, pentru a-i stimula creșterea. Dacă e în stare să se stăpânească și să depășească astfel de

stresuri – elevul e pregătit pentru următorul nivel de studiu (pentru “clasa” următoare).

Dar *armonizarea cu toată Lumea* nu se reduce doar la buna înțelegere cu oamenii, ci se referă și la respectarea Naturii: plante, animale, munți, râuri etc. Dacă le înțelegi și le respecti pe toate - vei putea să te armonizezi ușor cu ele, de fapt cu Natura, mama tuturor. Iar când ajungi până aici, înseamnă că deja ai găsit soluția multor probleme. Căci Natura însăși ne dă toate răspunsurile – dar pentru a-i auzi vocea, e nevoie să-ți oprești morișca gândurilor obișnuite și să fii atent în jurul tău.

► 13. *Mai întâi, ai grijă de tine (Jibun no tsukuri)*

Înainte de a te înscrie la un *Dojo*, caută să vezi cum arată antrenamentul în cât mai multe cluburi, pentru a-l găsi pe cel care ți se potrivește mai bine. Plăcerea de a te antrena într-un anumit colectiv, depărtarea de locuință, orarul convenabil – sunt criterii foarte importante. Doar nu te înscrii acolo pentru o săptămână – ci pentru o viață!

După un timp de practicare, ajungi să te sature de sfaturile pe care le tot auzi în *Dojo*: că trebuie să iubești adversarul, că trebuie să “dăruiești”. Sigur că iubirea de oameni e necesară și importantă, dar să nu uităm că mai înainte de orice e nevoie să îngrijim de propria soartă. La fel este sfătuit și absolventul seminarului teologic, la Hirotonsirea ca preot: mai întâi să se chivernisească el, pentru ca bazat pe această stare mai bună să se poată ocupa eficient de nevoile enoriașilor.

Așa că, vezi-ți de mintea și corpul tău. Întărește-le. Cu un corp slab nu-i poți ajuta pe alții, nu ai ce să le „dai”. Oricât de mult *Ki* ai produce și cât de mare bunăvoință ai avea - el nu poate circula printr-un corp slab. O sârmă subțire nu poate transmite un curent electric puternic. Corpul se întărește prin antrenamentul fizic. Mintea se întărește prin exersarea curgerii *Ki*-ului. Și toate ne reușesc doar dacă avem o atitudine mintală pozitivă.

Odihnește-te, mănâncă, recuperează! Halterofilii știu că ridicarea greutăților un timp îndelungat, zilnic, fără pauză, nu aduce nici un progres. Corpul are nevoie și de răgazuri pentru refacere, pentru adaptare la un nivel mai ridicat de efort. Dormi suficient.

La fel stau lucrurile și cu capacitatea de învățare. Corpul și mintea nu pot acumula în continuu, fără pauză, și au nevoie de un timp ca să absoarbă cele înghițite, să le încorporeze în modul de gândire și de mișcare personal. De aici și adevărul lozincii comuniste: “*pauzele lungi și dese – cheia marilor succese*”.

Corpul omului nu mai crește după o anumită vârstă, însă mintea și sufletul continuă să crească, ele nu au limite. Mintea poate ridica sufletul și corpul spre nivele de dezvoltare mai înalte. O persoană cu mintea deschisă poate învăța lucruri noi. Învățarea e tot un fel de creștere. Când creșterea se oprește - începe moartea.

Luptă ca și când te-ai antrena și antrenează-te ca și când ai lupta! Când te antrenezi, sau te lupți (ceea ce ar trebui să fie la fel!) - tratează dușmanul ca pe un

prieten și prietenul ca pe un dușman; tratează pe cel slab ca și când ar fi unul foarte solid și pe cel puternic ca și când ar fi un neputincios; tratează copilul ca și când ar fi adult și adultul ca și când ar fi copil; tratează o fată ca pe un băiat și un băiat ca și când ar fi o fată șamd.

Natura nu face nici un fel de discriminare. Ploaia cade la fel peste tot, vântul nu alege peste ce copaci să sufle. Aikido consideră că *cel care discriminează gândește în felul acesta pentru că i-e frică*. Discriminarea e o dovadă de lașitate. Unui om echilibrat, relaxat, nu-i e teamă; el nu discriminează, dar deosebește.

Unii își antrenează mai întâi corpul, se preocupă de lucruri materiale. Dar pentru a progresa spiritual, mintea trebuie eliberată de corp, adică să nu se mai gândească la lucrurile materiale. O minte „eliberată” va putea auzi vocea Naturii, a Lumii. Preocuparea pentru câștiguri materiale întârzie sau împiedecă progresul spiritual. Doar când încetează morișca gândirii omul poate judeca bine și corect.

► 14. *Uită-te și la alți instructori*

Unii elevi nu vor să privească alți instructori sau să învețe de la ei, de teamă că se vor încurca sau vor deprinde obiceiuri greșite. Ca și când, ceea ce a învățat odată - nu s-ar mai putea corecta. *Orice învăț are și dezvăț!*

Un profesor bun încearcă să-i învețe pe elevi să gândească singuri – de exemplu, arătându-le oricare procedeu în mai multe variante, sau prezentându-le mai multe puncte de vedere, până ce ei pricep fondul problemei.

Uneori se constată că elevii rămân pur și simplu surzi și orbi la ceea ce le spune profesorul lor, dar pricep când le explică altcineva!

În fond, cu cât privești problema din mai multe părți, cu atât îi scade dificultatea.

► 15. *Du-te la stagii*

Stagiul constituie o ocazie rară de a întrerupe monotonia antrenamentelor obișnuite (palierul – vezi #2 mai înainte) și de a te solicita până la limita posibilităților (vezi # 9.12).

Iată câteva idei pentru a transforma orice stagiul de Aikido într-un eveniment remarcabil și un prilej de bucurie:

- Ca începător, nu vei fi deloc prea nepriceput ca să participi la un stagiul. Du-te, pentru că oricum vei învăța ceva. Dacă totuși ți-e teamă că te faci de râs, du-te și te uită. Deși privitul nu poate înlocui participarea efectivă, totuși constituie și el o formă de antrenament sau studiu (*Mitori Keiko*).

- Preferabil să vii cu două costume (*Gi*), pentru a da fiecăruia posibilitatea să se zvânte după ce a fost purtat, căci uzual se fac 2-3 antrenamente pe zi.

- Procură-ți o husă pentru arme, astfel ca să fie protejate și să nu bată la ochi, mai ales în cazul călătoriei cu avionul.

- Înainte de a ajunge la stagiul, marchează-ți echipamentul cu numele tău: costum, arme; orice obiect se poate răătăci în mulțime.

- Bea multă apă cam o oră înainte de antrenament și nu intra pe saltea imediat după ce-ai mâncat. Caută să te hrănești cu mâncăruri ușoare, care nu se digeră greu.

- Pe saltea forțează-te să faci ce zice profesorul, oricât ar fi aceasta de diferit față de modul cum se practică în *Dojoul* tău. Uneori diferențele de concepție sunt mai importante și mai utile decât asemănările.

- La multe stagii înghesuiala pe saltea este mare, mult mai mare decât la tine acasă. Fii atent când te antrenezi și respectă regulile de asigurare. Una din ele este să-l *arunci pe Uke spre marginea* - NU spre centrul saltelii. Dacă înghesuiala este foarte mare, puteți chiar renunța la căderi, executând procedeul doar până la faza de dezechilibrarea lui *Uke*, premergătoare căderii.

- Încearcă să lucrezi cu parteneri necunoscuți, nu te complace cu aceeași tovarăși cu care te freci mereu acasă. În felul acesta vei afla mult mai multe noutăți – și tehnice, și de relații interpersonale.

- Nu căuta să reții tot ce se predă. Adeseori este mult mai avantajos să reții satisfăcător doar două-trei tehnici noi, decât să îndeși în cap toate variantele expuse, sub forma unui talmeș-balmeș imposibil de descâlcit și memorat.

- Dacă stagiul are loc în orașul tău, oferă-te să găzduiești la tine acasă unu-doi participanți din alte localități. Pentru musafiri va fi un cadou extrem de valoros, iar tu vei avea satisfacția unei fapte bune. Plus posibilitatea de a te bucura și tu de reciprocitate...

- O parte foarte importantă a oricărui stagiul este ceea ce se petrece în afara sălii: plimbări, mese, distracții împreună. În orașul tău ajută-i pe străini la logistică, arată-le atracțiile locale, fă cinste cu câte o bere etc. Dacă ești venit din altă parte încearcă să faci cunoștință cu cât mai mulți oameni, nu sta retras într-un colț.

- Cea mai importantă idee: distrează-te! Orice stagiul este o adunare de oameni interesați de Aikido, care au venit să învețe Aikido. Precis că toți sunt simpatici și de-abia așteaptă să se cunoască unii cu alții.

Dacă nici asta nu e un prilej de distracție – nu știu care ar putea fi altul!

► 16. Antrenamentul durează 24 de ore pe zi

Dacă nu te mobilizezi permanent și continuu, cu toată ființa (corp, minte, suflet) nu vei putea înțelege ce-a vrut să zică *O Sensei*; Aikido va fi pentru tine doar un sport, un hobby. Cine urmează Calea Aiki nu o face din când în când, pe sărite - ci continuu, 24 de ore pe zi, **zi de zi**. De aceea, când face o greșală, elevul va fi atenționat și corectat imediat, indiferent că situația apare în *Dojo* sau în afară. Colegii avansați (*Sempai*) și instructorul au sarcina să supravegheze chiar 24 de ore pe zi pe orice începător.

Nu e logic, nici demn, ca două ore să respecti anumite reguli și în restul zilei să le calci, sau în *Dojo* să faci una, iar afară să uiți de asta și să faci alta.

► 17. Practică și alte sporturi

Caută să te antrenezi și în alte arte marțiale, indiferent că sunt asemănătoare sau diferite de Aikido. Încearcă și alte sporturi. După un timp antrenamentele de Aikido sunt inevitabil repetitive, iar efectuarea monotonă a aceleiași mișcări poate provoca oboseală și dureri musculare, care micșorează capacitatea de învățare. Mișcările noi sau diferite față de cele obișnuite, dar asemănătoare Aikido (de exemplu *Judo*, *Jujutsu*), permit exersarea unor aspecte sau caracteristici comune, lăsând totodată articulațiile și mușchii să se odihnească după mișcările specifice. Tot așa, puțin culturism sau cros îmbunătățesc condiția fizică generală și în același timp masează mușchii "marțiali", vindecându-i de crampe sau oboseală. Dansul clasic și cel sportiv sunt sporturi foarte bune, au multe asemănări cu Aikido (armonie, aerobică, partener etc.), însă nu sunt Arte marțiale și nu ajută la autoapărare.

Eu practic *Taijiquan* și am numai foloase.

► 18. Dacă alte metode nu-ți ajută să progresezi, predă!

Predarea cunoștințelor acumulate de tine altor oameni este o metodă foarte eficientă pentru adâncirea cunoștințelor vechi și dobândirea unora noi. Fiecare elev poate ajunge în situația că nu mai are instructor – și e nevoit să găsească o cale de a continua să învețe. O soluție este să devină el însuși instructor.

Uitându-se la elevi și la ce fac ei, instructorul se privește într-o oglindă care arată rezultatul propriei sale activități. Căutând un mijloc pedagogic de a-i învăța o mișcare nouă, instructorul își îmbunătățește propria sa îndemănare. Ascultându-le nedumeririle și întrebările, instructorul e nevoit să-și clarifice și adâncească propriile cunoștințe. Dacă încerci cu sinceritate să-i ridici pe elevi la nivelul tău, vei constata necesitatea de a fi brutal de cinstit cu tine însuși – și asta nu te poate învăța nimeni, nici un profesor.

Un tânăr încrezut îi spune profesorului său: „Sunt un self-made man”.

La care profesorul îi răspunde: „M-ai scăpat de o mare răspundere...”.

Nu dispera că Aikido e greu de învățat, nu renunța la el pe motiv că tu n-o să poți învăța niciodată să cazi bine sau să faci cine știe ce procedeu. Ușurința cu care se mișcă elevii avansați pe *Tatami* se datorește numai și numai faptului că au vechime, "kilometraj". La început și ei erau ageamii. Doar nu-ți închipui că Enescu a devenit peste noapte un violonist virtuoz, sau că Hagi a ajuns mare fotbalist în trei zile.

În București, un turist întreabă un trecător cum ar putea ajunge la Ateneu; acela se gândește puțin și răspunde: "studiază, exersează!".

► 19. Organizația de Aikido – între necesitate și calamitate

Studiul Aikido se face în cadrul unei organizații (club, federație), cu ajutorul unei infrastructuri (sală, saltele etc.) care permite antrenamentele și progresul elevilor. Viața unei organizații se definește cel mai bine prin urmărirea unei viziuni, a unui scop.

Asigurarea de servicii și valori pentru un grup mai mare de oameni constituie o formă de auto-apărare. Organizațiile (familii, *Dojo*, societăți, cluburi, țări etc) au aceleași probleme de autoapărare ca și indivizii. Așadar, acțiunile individuale care contribuie la apărarea și bunul mers al organizației și infrastructurii sale constituie o prelungire a autoapărării personale. Astfel de acțiuni ar trebui repetate la fel de des ca *Shiho Nage* sau *Ude Osae*. Principiile bune pentru un individ se aplică și unui grup. Procedeele aplicabile unei persoane trebuie să poată fi utilizate și în cadrul unui grup. Nu e vorba de alte principii și procedee, ci de altă scară și alte ordine de mărime.

Activitatea organizatorică, cu preocupările sale privind reclama, marketingul, venituri, cheltuieli, negocieri, conflicte etc. n-ar trebui separată de celelalte forme de antrenament Aikido. Ideea unității dintre individ și grup poate fi pricepută de oricine, căci nu e vorba de vreun conflict între interesele unuia și cele ale multora. Ele sunt interdependente și reciproce. Singur sau împreună, mic sau mare, individul și organizația trebuie să colaboreze pentru atingerea unui scop comun. Din păcate, deși există oameni valoroși cu inițiativă, lipsesc de obicei membrii care să susțină activitatea comună, fiind omniprezenți cei care comentează și critică inițiativele și acțiunile. Fără a contribui cu ceva constructiv, mulți vor posturi de conducere ca să-și satisfacă orgoliul, nepricepând că într-o asociație benevolă funcțiile sunt proporționale cu responsabilitățile și investițiile personale de timp, bani etc.

Apar însă probleme și cu indivizii valoroși: mulți practicanți de bună calitate fac progrese frumoase pe Calea Aiki, căpătând respectul celor din jur. Prețuirea colegilor îi ridică în ierarhia organizației respective, dar în astfel de situații apar tentații cărora ei nu le mai fac față cu succes. *Puterea pervertește*: după ce se ridică, mulți oameni se lasă atrași de mirajul puterii, uitând de ce s-au apucat de Aikido, în ce scop se antrenează. Ei își schimbă atitudinea – și încep să decadă. Viața lor nu mai respectă Calea cea dreaptă a Aiki pentru că au devenit politicieni, mintea lor se ocupă de lupta pentru putere. Au părăsit Calea.

Scopul unui Aikidoka este să învețe și să practice armonia cu Natura. Orice altă activitate sau preocupare nu este scopul adevărat și nu trebuie lăsată să fure mințile. E o mare rușine pentru tine și o mare pierdere pentru cei din jur dacă vei cădea victimă luptei politice pentru putere, după ce poate mulți ani ai încercat cu sinceritate să înalți pe Cale.

Mulți sunt în stare să facă față inamicilor sau nenorocirilor, dar dacă vrei să verifici caracterul unui om – dă-i putere (Abraham Lincoln).

Această constatare tristă să ne fie de învățătură – pentru a nu face ca ei. Să ne păzim de a cădea în păcatul trufiei. Oricâte onoruri ai primi și indiferent cât ar fi de înalt postul de conducere ce l-ai putea căpăta - nu uita că prima ta sarcină este studiul Căii, adică *lupta cu tine însuși*.

9.8. Fără violență!

9.8.1. Accidentele din Dojo

Deși Aikido este o activitate prietenoasă, practic se cunosc și cazuri de accidente, unele chiar foarte grave (decese). Astfel, într-un articol din Nr. 80 al revistei „Aiki News” scris de profesorul Fumiaki Shishida de la Universitatea Waseda din Tokyo, sunt analizate 11 accidente grave petrecute între 1972 și 1985, având ca urmări decese, paralizii sau leziuni ale creierului. 6 accidente au fost provocate de procedeul *Shiho Nage*, 4 s-au datorat unui număr exagerat de căderi provocate de *Irimi Nage* sau *Kote Gaeshi*, iar unul (cel cu leziuni la creier) s-a datorat unui *Ukemi* greșit la care s-a ajuns dintr-un atac *Ushiro Ryote Tori*. 8 din ele s-au petrecut la stagii speciale de vară, cu câte 6 ore de antrenament pe zi.

Trebuie menționat că aceste accidente s-au produs în condițiile existente la numeroasele cluburi de Aikido din universitățile japoneze, unde printre practicanți domnește o atmosferă specială, inexistentă în alte săli sau cluburi. Pe de o parte este vorba de un spirit competitiv exacerbat (datorat atât mentalității ariviste a tuturor studenților și luptei pentru succes, cât și greșitei înțelegeri de către ei a onoarei tradiționale în spiritul *Bushido*), pe de altă parte mentalității de dominare a studenților din anii mici de către cei „mari”. Studenții începători sunt folosiți ca *Uke* de cei mari, fiind siliți să cadă dur (în varianta cu săritură) de un număr de ori adesea peste puterile lor. Ei nu pot protesta, căci așa e „obiceiul pământului”, dar când cresc, se răzbună la rândul lor pe noii „boboci”. În cluburile universitare japoneze antrenamentele sunt conduse cel mai adesea de studenți din anii mari, iar profesorul titular apare rareori.

În plus, există variante de *Shiho Nage*, *Irimi Nage* etc. în care *Uke* este doborât violent, vertical direct în jos, fiindu-i astfel foarte greu, chiar imposibil, să se protejeze la cădere. Aceste căderi dure se repetă de 50-100 ori fără pauze! Sigur că astfel de exerciții trebuie evitate, dar în Japonia ele se practică, cu rezultatele proaste arătate mai înainte (vezi [3.10] la adresa <http://204.95.207.136/vbulletin/index.php>).

Între studenții japonezi se impune o structură rigidă a sistemului *Sempai/ Kohai*, care se manifestă în diverse feluri, prin participarea obligatorie la: beții deșănțate (terminate uneori cu decese!); antrenamente iresponsabil de intense, în timpul cărora mintea studenților mici ajunge să se încetoșeze (datorită suprasolicitării) și predispune la accidente grave. Relația *Sempai/ Kohai* constituie un principiu fundamental al culturii japoneze, introdus ca factor educativ esențial în artele marțiale, dar care uneori poate s-o ia razna. Astfel, un student Karatist din Tokyo a fost bătut de colegii săi mai mari până a murit, ca pedeapsă pentru că nu le împăturise bine *Kimono*-urile după antrenament! Din cauză că toate autoritățile au trecut și ele în tinerețe prin același sistem de formare, nici un accident de arte marțiale din Japonia nu a devenit caz penal.

În cazul lecțiilor cu copii sau cu persoane având deranjamente psihice, *mușcăturile* sunt o cauză principală a accidentelor (răni destul de periculoase, infecțioase).

Pentru a avea o înțelegere mai bună a *problemei accidentelor*, să analizăm concluziile unui *studiu al Armatei americane*:

Accidentalul este definit ca un eveniment, sau un șir de evenimente neprevăzute, care produc răni, boli sau stricăciuni materiale. Cam 80% din accidente se datorează fie neglijenței comandanților, fie nerespectării regulamentelor.

Nerespectarea regulamentelor înseamnă: neutilizarea echipamentelor de protecție, sau proasta întreținere a acestora; excesul de încredere; graba; oboseala auto-provocată; consumul de alcool sau droguri.

Neglijența comandantului înseamnă: instruirea insuficientă a subordonaților în cunoașterea regulamentelor; neimpunerea respectării regulamentelor; neîntreținerea echipamentelor; insuficientă instrucție pentru însușirea meseriei; neadaptarea instrucției la condițiile reale schimbătoare.

Supravegherea (comanda) bună înseamnă: asigurarea unor spații de lucru curate, bine luminate, lipsite de pericole; interzicerea participării la instrucție a oricărui individ cu leziuni sau sub influența alcoolului; păstrarea controlului asupra ego-urilor; potrivirea echilibrată a partenerilor de antrenament; controlul vitezei de desfășurare a exercițiului de instrucție; oprirea exercițiului când apar vătămări, sau unii soldați oboresc prea tare.

Revenind la oile noastre, pentru *evitarea accidentelor* se impune o regulă drastică: cel care accidentează pe cineva pe *Tatami*, cu intenție sau fără, nu mai are dreptul să reentre în *Dojo* cât timp accidentatul lipsește.

Dacă accidentatul nu se mai întoarce – cel care l-a accidentat va fi exclus.

Cât privește primul ajutor în caz de accidente – vezi [4].

9.8.2. Violența pe *Tatami*

Aikido are o valoare educativă maximă datorită respingerii violenței și impunerii blândeții în relațiile interumane.

Blândețea nu este însă o caracteristică des întâlnită în artele marțiale. Experții marțiali erau prin definiție oameni solizi, duri, eficienți, fără menajamente. Lucrurile s-au schimbat prin evoluția de la *Jutsu* la *Do* – culminând cu apariția Aikido, care printre altele este o tehnologie de luptă concepută pentru oameni mici, slabi, neputincioși, neviolenti. În Aikido elevul constată că pentru fixare, o apăsare ușoară cu *Ki* pe mâna adversarului produce o durere mai mare decât obține lucrând cu toți mușchii. *Evitarea forței și folosirea blândeții* este cel mai greu lucru de învățat la Aikido, deoarece unora le vine foarte greu să priceapă că mușchii lor aspectuoși, formați atât de greu în sălile de culturism, sunt practic inutili. Rar să faci Aikido corect un individ cu greutatea mai mare de 70 kg. Nu că n-ar putea, dar învățarea mișcărilor corecte necesită o muncă grea, pe care el nu e dispus s-o facă

din cauza orgoliului, bazat pe forța lui fizică superioară majorității celorlalți elevi. Plus că mai și câștigă medalii de campion – în anumite organizații. Unor astfel de oameni le este străină reținerea, modestia, „umiliința” creștinească.

Tehnicile de luptă, procedeele, sunt cam aceleași în Aikido și în *Aikijutsu*. Diferența între *Aikijutsu* și Aikido nu constă în procedee diferite, ci în modurile diferite de execuție a aceluiași mișcări – din cauza concepțiilor și mentalităților diferite. Procedeele pot fi executate atât violent, agresiv, periculos – cât și blând, rațional, neviolent. Nu există un “câpăstru”, sau o frână corporală pentru a împiedeca violența. *Reținerea poate fi doar în mintea executantului mișcării.*

În *Dojo*, ca și în viață, ne-violența nu apare de la sine, automat, deoarece nu este naturală. Foarte ușor elevul – sau instructorul – poate abdica de la ne-violența autoimpusă și trece spre violența produsă de comportarea instinctuală. Este sarcina fiecărui elev conștient de a-și stăpâni instinctul și agresivitatea pe *Tatami* (sau în relațiile din afara *Dojo*) pentru a se auto-educa în spiritul Aikido. Cine nu e mulțumit de lupta cu “partenerul” și dorește un “adversar” mai dur, n-are decât să lupte cu proprii săi diavoli. Mai ales instructorul are sarcina de a supraveghea desfășurarea antrenamentului și a înăbuși în fașă orice scăpare sau exagerare a “eficienței” exercițiilor din partea elevilor. Violența poate apare practic sub aspectul impulsivității elevului, care va trânti sau fixa excesiv de tare partenerul, datorită fie lipsei de auto-control sau incompetenței, fie a răutății. El profită de bunăvoința partenerului, care adeseori nu îl “răsplătește” cu aceeași monedă.

Din păcate, în *Dojo*urile de Aikido ajung nu rareori indivizi deranjați mintal, răi, al căror scop în viață pare a fi să chinuie cât mai tare pe cei din jur, ferindu-se însă de a depăși anumite limite, care le-ar atrage pedeapsa meritată. Având o inteligență normală, ei se strecoară de minune în societate; ba chiar au reușit să se înfigă atât de bine încât pretențiile și cultura lor a ajuns să fie considerată „normală”. Regulile sociale îi feresc pe ticăloși de meritata reacție furioasă a celor buni.

De aceea fiecare elev trebuie să fie vigilent în privința partenerului, mai ales dacă are de a face cu necunoscuți. Fii atent, ca să poți recunoaște cât mai repede oamenii răi dintre numeroșii indivizi cu care ai de-a face în viața obișnuită – sau în *Dojo*.

Dar nu confunda prostia cu răutatea, că ajungi la paranoia.

Lupta omului cu agresivitatea înăscută, cu propriile instincte, e foarte grea și adeseori descurajantă. Răspлата pentru acest efort e departe, elevul nu o vede, în timp ce „pagubele” – adică plăcerile pe care le pierde strunindu-și hormonii, sunt pipăibile și clare. De aceea, în epoca noastră smintită, bazată pe satisfacerea cât mai deplină și imediată a plăcerilor, mulți oameni („țepari”) refuză să se auto-educe, iar din cei care totuși se apucă de Aikido, mulți caută porțițe de scăpare, posibilități de compromis, de chiul - de la constrângerile educative. Acestora, pedagogia folosită de instructori trebuie să le îngrădească în mod dibaci posibilitățile de sustragere de la obligația auto-controlului.

Pentru însușirea părții corporale din *Aikido educativ* nu e nevoie de forță, duritate, cruzime, sânge. Dimpotrivă. Aproape că nu e necesar nici partenerul, ci numai

“kilometrajul”, transpirația – iar astea se obțin fie cu “voință proprie”, fie cu “acadele” stimulente, date de instructor. (Așa a evoluat *Taijiquan* – dar pentru schimbarea respectivă de mentalitate a fost nevoie de două sute de ani).

Multe cărți, profesori și chiar maeștri adevărați se ocupă de Aikido ca artă marțială, nu ca o Cale marțială. Asta înseamnă exerciții fizice cu dificultate și intensitate din ce în ce mai mare. Procedeele complicate sunt interesante (în anumite condiții) pentru elevii avansați (puțini la număr) sau profesioniști (badigarzi, militari, polițiști, jandarmi etc.) și îi ajută să progreseze, căci măresc eficiența și priceperea de luptă. În acest caz complicația și violența acestor exerciții nu deranjează, căci elevii respectivi pot rezista solicitărilor mari (pentru că sunt capabili, antrenați și motivați).

Aikido a fost însă creat pentru cei mulți – nu (doar) pentru câțiva amatori superentuziaști sau profesioniști blazați. Oamenii obișnuiți câștigă mult mai multă educație când transpiră, cad, sau își însușesc principiile morale ale Aikido – decât atunci când se maimuțăresc ca samurarii sau trupele de comando. În plus, elevii numeroși nu pot fi bine verificați și printre ei pot apare caractere labile. Cunoștințele căpătate riscă să fie folosite la agresiuni, accidente, prostii. Să nu uităm că **omul necopt, înarmat cu un ciocan – orice vede crede că e cui.**

Instructorii au deci obligația să analizeze cu multă atenție caracterul și utilitatea exercițiilor propuse elevilor pentru atingerea scopului principal al antrenamentului: *învingerea fără ciocnire, fără violență, pentru educarea caracterului.* Practicanții obișnuiți, femeile, copiii, pirpiriii etc. se pot speria de exercițiile mai dure sau mai greu de executat, părăsind *Dojo*, astfel că valoarea educativă a Aikido s-ar micșora până la dispariție.

În educația fizică de mase, exercițiile corporale complicate mai mult încurcă decât ajută, ele nu sunt nici necesare, nici utile. Cunoștințele și informațiile acumulate, oricât de multe, nu înseamnă și înțelepciune. Cunoștințele se capătă cu ajutorul simțurilor, care nu pot și nici nu au fost făcute să ne spună ceva despre adevărurile universale. Alergătura după noi și noi informații tehnice depărtează elevul de scopul principal al Aikido, în loc să-l apropie.

Pentru **Aikido educativ**, exercițiile cele mai bune sunt *cât mai simple, cel de bază.*

Când exersezi cu violență nu înseamnă că faci greșit Aikido - ci că nu faci ce dorea *O Sensei*. Poate faci *Aikijutsu*, sau *Iaido*, sau *Kenjutsu*, chiar *Ai-Kenjutsu*. Astfel de exerciții nu sunt rele, pot fi folosite pentru alte scopuri – dar nu sunt Aikido, nici tradițional, nici educativ.

Aikido NU are exerciții violente, cu utilizarea forței, în spirit competitiv, sau cu arme din metal

În cazul oamenilor obișnuiți, autoapărarea eficientă se bazează pe un anumit fel de gândire, nu pe tehnici speciale; chiar bruma de tehnică necesară, e preferabil să fie simplă și puțină. Autoapărarea nu e un scop în sine, ci doar o întâmplare neplăcută, nedorită, trecătoare – peste care treci cât mai repede, pentru a-ți vedea de treburile importante, de treaba sau țelul tău adevărat. Ea nu e o luptă „dreaptă” între

gentlemanii scrobiți sau între bandiți răi, când fiecare vrea să-i dovedească celuilalt că *p...a lui e mai mare*. Pentru a te putea apăra nu e nevoie să pierzi timpul cu învățarea a tot felul de tehnici de lovire, întărirea oaselor, tactică și strategie de luptă etc. – ci să fii în stare să eviți confruntarea fizică, sau în cel mai rău caz să reacționezi scurt, surprinzător și decisiv, eventual folosind sprijinul oricărui fel de autorități, obiecte ajutătoare, arme de foc (vezi # 11.6). Dintr-un milion de oameni obișnuiți, în practică poate doar unul singur s-ar putea apăra cu mâna goală de un atac cu cuțitul, sabia, sau o armă de foc. Așa că este greșit să înveți (sau să predai) nu atât tehnica de luptă respectivă, cât iluzia că s-ar mai putea face ceva!

Antrenamentele cu exerciții complicate, printre care se numără și cele confronționale cu arme albe lungi (*Jo, Bokken, Shiai* etc.), constituie un mijloc foarte bun pentru însușirea tehnicii de nivel ridicat, sau pentru a-i motiva pe elevii avansați care încep să se plictisească. Ele sunt însă contraindicate din punctul de vedere al însușirii iubirii de oameni specifică Aikido, deoarece se pot ușor transforma într-un fel de competiție sau duel - cu bețe ori cu mâna goală, constituind astfel o încurajare a instinctelor, a violenței, a fuduliei, a neseriozității (a „țeparilor”).

Pentru dezvoltarea personală, cele mai folosite *exerciții cu arme* sunt cele *individuale (Kata)*. Când exercițiul cu partener *Kumitachi* (duel cu arme albe) e făcut corect, unul din parteneri rămâne lat pe sol (vezi filmul american „Ultimul samurai”). O fi bun antrenamentul acela pentru războinici, dar nu este *Aikido educativ*. Această metodă nouă nu se ocupă de dueluri sau competiții cu alții, ci de iluminare; poate în subsidiar de autoapărare. Aikido vrea să fie o *trezire* care distruge Ego-ul, scade ne-simțirea instinctuală și entropia socială, luptă cu fudulia înăscută. Din contră, duelul sau competiția – amplifică Ego-ul. Exersarea duelului dezvoltă foarte bine calitățile combative ale elevilor – dar acesta să fie oare scopul educației? Pentru iluminare - trebuie să te *“bați” singur*, adică să faci altfel de exerciții decât cele necesare pentru câștigarea unei competiții sau lupte obișnuite. Toate poveștile tradiționale insistă că pentru perfecționare sau „trezire”, elevul se retrăgea un timp în sihăstrie. Cu cine mai duela el acolo, în pustietate, în afară de proprii săi draci?

Prin modul de predare, mulți instructori nu numai că le vine greu să “extirpe” violența înăscută din elevi, dar fără să vrea le-o și cultivă. Pentru a scoate dracii altuia e nevoie mai întâi să-i fi scos pe ai tăi – or, nu toți instructorii și profesorii sunt sfinți. Mulți sunt violenți și nu fac *Do*, ci *Jutsu*. Așa că nu rareori vedem instructori care trântesc și fixează cu răutate elevul cu ajutorul căruia demonstrează lecția, sau ameteșc elevii cu exerciții alambicate dar inutile, pentru a impresiona privitorii. Din păcate, microbul exercițiilor cu arme albe a cuprins numeroși instructori - vezi și www.stenudd.com/aikibatto

Elevii ar trebui să boicoteze astfel de “măcelari” – dar mulți începători nu caută armonia și iubirea de oameni, ci vor să-și satisfacă orgoliile și să-și materializeze fanteziile. Ba chiar o tânără îmi destăinuia că preferă Judo, pentru că de la

antrenamentele de Aikido pleacă „fără vânătași”. Unii vin la Aikido cu aceiași gărgăuni în cap ca și cei ce se apucă de o artă marțială violentă. Le place cum jonglează instructorul cu sabia sau cum își chinuie partenerul, și vor plăti în continuare taxa pentru a învăța să acționeze la fel de dur. Iar unii instructori se pretează, căci în vremea de azi „*clientul nostru e stăpânul nostru*”. Lume, lume...

“*În fiecare minut se naște un fraier*” susținea marele circar Barnum.

Spiritul și modul de predare în *Dojo* contează enorm pentru educația elevilor. Dacă li se bagă în cap că e bun exemplul unui bătaș care aruncă pe oricine și fixează provocând chinuri insuportabile, ca Steven Seagal – atunci asta vor încerca ei să învețe. În schimb, dacă li se arată că postura, mișcărilor și *timingul* corecte, combinate cu înțelegerea principiilor, plus bunăvoința, duc spre o tehnică irezistibilă dar blândă, neviolentă – atunci ei se vor strădui să deprindă această atitudine corporală, și prin inducție, mintală.

Așa dar, ***lozinca “fără violență” trebuie repetată permanent în Dojo***, în gând de elevi - și cu voce tare, apăsător, de instructor. Căci nu facem *Jutsu* – ci *Do*!

9.9. Metoda vizualizării

Ca să devii bogat – învață mai întâi să gândești ca bogătașii.

Sau – dacă vrei să devii priceput la Aikido – începe să gândești ca un adevărat Aikidoka. Cum se face asta? Prin autosugestie, dar și prin *vizualizare* (antrenament ideo-motor) - o metodă de autoinstruire mai neobișnuită, dar cu rezultate excelente.

Încearcă să "vezi" cu ochii minții un film imaginar în care instructorul tău demonstrează o anumită mișcare sau procedeu din Aikido. Vei constata că după aceea îți va fi mult mai ușor să copiezi mișcărilor respective, să execuți și tu corect procedeu.

Dacă nu ai timpul, spațiul sau echipamentul necesar pentru un antrenament adevărat, măcar încearcă să vizualizezi procedeele și mișcărilor când ai un răgaz. Repetă succesiunea mișcărilor în gând și încearcă să le simți totodată în corp, de parcă le-ai executa. Exercițiul acesta te va ajuta și să înveți și să privești eficient. După ce vezi pe cineva efectuând un procedeu sau o mișcare neobișnuită, închide-ți ochii și încearcă să o simți ca și când ai face-o tu însuși – în felul acesta vei ajunge să “furi” meseria de la oricine

Încearcă să "revezi" ce făcea instructorul cu mâinile, cum mișca picioarele, cum întrebuița corpul, unde se uita etc. Cu cât te ocupi mai mult de această metodă, cu atât memoria ta vizuală se va îmbunătăți, imaginile din minte vor deveni mai clare, vei înțelege mai bine totul.

Dar subiectul vizualizării nu se reduce doar la instructor. Încearcă să reții în memorie filme video ale altor instructori sau profesori pe care ai ocazia să-i privești. Cu cât profesorul "filmă" de memoria ta este mai bun, cu atât folosul tău va fi mai mare.

O treaptă superioară a metodei este să te imaginezi în locul instructorului.

Observă - în minte - cum așezi mâinile tot acolo unde le puseși și el, cum pășești la fel etc. La început derulează filmul mai încet, dar pe măsură ce te obișnuiești cu metoda - și cu procedeu respectiv - mărește viteza până ajungi la ritmul cu care demonstrează instructorul.

Deși în cursul vizualizării corpul tău nu face nimic, vei constata că faci totuși progrese. Căci mintea conduce corpul! Dacă reușești să te vezi cu ochii minții executând mișcări noi, sau efectuându-le mai corect pe cele știute, la revenirea în *Dojo* vei descoperi că le poți realiza chiar practic.

E important nu numai să vezi cu ochii minții, ci să te și autosugestionezi că poți lucra mai bine, că reușești să execuți corect. Nu e suficient să visezi cu ochii deschiși, ci mai trebuie să crezi și că intenția ta se va îndeplini.

Câteva sfaturi pentru practica vizualizării:

- ***Stabilește clar ce vrei să realizezi.*** Poate fi vorba de un țel pe termen scurt (cum ar fi de exemplu perfecționarea execuției căderilor cu săritură și bătaie) sau de unul pe termen lung (de exemplu ajungerea la nivelul de centură neagră 3 dan). Nu te sinchisi dacă pentru moment țelul ți se pare irealizabil; tocmai pentru lucrurile aparent irealizabile merită să faci eforturi (cum ar fi chiar această vizualizare).

- ***Încearcă să vizualizezi țelul:*** de exemplu pe tine sărind și căzând cu bătaie pe *Tatami*, sau pe tine susținând examenul pentru 3 dan. Unele țeluri sunt mai ușor de vizualizat, căci ai deja memorate în cap niște filme cu ajutorul cărora poți "monta" noul film de care ai nevoie. Pentru alte vizualizări ar putea fi necesare eforturi suplimentare: de exemplu, ca să te vezi pe tine în cursul examenului pentru 3 dan e nevoie să fi văzut deja un astfel de examen, ba chiar și altele pentru 2 dan și pentru 1 dan, să cunoști materia pentru examen și multe altele. Asta e: dacă vrei să atingi țelul respectiv, ești silit să te străduiești.

Vizualizarea nu e o vrăjitorie care să te transforme peste noapte în Făt Frumos, doar scurtează drumul sau timpul până la țel.

- ***Vizualizează calea*** ce o ai de parcurs până la țel și încearcă să descoperi varianta cea mai convenabilă, mai scurtă, mai realistă sau mai eficientă.

- ***Crede în ceea ce faci.*** O condiție importantă este să crezi în ceea ce vezi cu ochii minții. Străduiește-te să crezi că ceea ce îți închipui chiar ți se va întâmpla, numai în felul acesta poți învinge.

De exemplu, la exercițiul *Kokyuho* din *Seiza* (# 8.7.12): dacă ți-e teamă că nu-l poți doborî pe partener, n-o să reușești. Gândește altfel: "Pot să-l dobor!". Iar dacă nu reușești azi: "Data viitoare îl dobor!", apoi repetă gândul din nou și din nou. Vizualizează-te doborându-l. Fii convins că vei reuși. Și repetă exercițiul. Credința - și succesul care decurge din ea - este întărită mai mult de greutate și nereușite, decât de satisfacții. Un *Koan* sună așa: "Cum pot să-l înving pe cel din oglindă?". Răspunsul bun ar fi: "L-am învins deja!".

- **Relaxează-te!** Partea cu credința este cea mai dificilă din toată auto-sugestionarea. Pentru a o reuși, simultan cu vizualizarea se pot face unele exerciții ajutătoare, de exemplu:

- cele 5 exerciții pentru mobilitatea încheieturii mâinii;
- meditația *Ki*: se stă în *Seiza* cu atenția concentrată asupra *Hara*.

În timpul vizualizării fii calm, ia o atitudine încrezătoare (pozitivă). Nu uita nici de *Hara*. În acest fel imaginile mentale vor fi mai clare, efectul lor va fi mai puternic asupra practicii. Bineînțeles că lucrurile funcționează și în sens invers: dacă vrei să te calmezi închipuie-ți că execuți bine un procedeu de Aikido vizualizându-l de la cap la coadă. Vei constata cum se întărește senzația de *Hara* și cum te relaxezi involuntar.

- **Repetiția este mama învățaturii.** Repetă, repetă, repetă - numai practica și experiența, duc la succes.

Câteva exemple de idei pentru exerciții de vizualizare:

- Capul – să fie *tras de o ață* spre tavan;
- Talpa sau călcâiul să nu atingă salteaua, dar *să atingă o hârtie sau monedă* aflată pe saltea;
- *Șuvoiul de apă sau de aer* din exercițiul “Brațul de oțel”, vezi # 8.6.5;
- La respirație, curentul de aer parcă *ar fi colorat*: inspiri un aer curat, argintiu, și expiri un aer gri, murdărit de mizeriile spălate din interiorul tău;
- Spinarea să stea dreaptă – ca și când *ai fi înghițit un băț*;
- La exercițiul *Kokyūho* din *Seiza* (# 8.7.12): închipuie-ți un prieten drag – aflat în spatele adversarului (partenerului) – și pe care vrei *să-l îmbrățișezi*;
- Imaginează adversarul, inamicul, partenerul care te atacă, apoi tot pe el *reacționând* la ce faci tu ca să te aperi. Și invers, orice faci, să fie o reacție la ce face adversarul – real sau închipuit;
- Personajul dintr-o icoană, sau mama, sau *O Sensei* etc., fiecare poate deveni un binevoitor puternic, care te ajută dacă-l rogi. Când ești la ananghie și nu mai știi ce să faci, vizualizează personajul respectiv și întreabă-l ce-ar fi făcut el în locul tău.

9.10. Aikido cu copiii

*Cine are (copii) să-i trăiască,
Cine nu, să nu-i dorească!*

Aikido poate fi o Cale pentru a te înțelege pe tine însuși și a-ți alege un țel în viață. Din această perspectivă, pentru tineri și copii este importantă nu atât predarea tehnicilor de autoapărare din Aikido, cât a idealurilor sale morale.

Copiii nu sunt inocenți, doar neștiutori. Fiecare om începe viața ca un ghem de egoism pur, mânat de instinctul de supraviețuire. Empatia, responsabilitatea morală și curajul de a nu urma turma, sunt virtuți care vin odată cu vârsta, cu maturitatea – dacă vin vreodată.

Și totuși, lumea e plină de sentimentali care cred că copiii, deoarece n-au fost încă deformați de “societate”, ar fi blagosloviți să fie plini de blândețe, adevăr și înțelepciune. E timpul ca acești naivi să crească puțin: copiii sunt printre cele mai violente, crude și nemiloase ființe de pe fața pământului. Orice loc de joacă este un câmp de luptă darwinist, în care cei tari își descarcă cele mai urâte impulsuri atavice asupra celor slabi. Peste jumătate din elevii școlilor elementare și cel puțin un sfert din cei de la liceu se plâng că sunt brutalizați de colegi, ba chiar și profesorii au început s-o încaseze. Pentru a-i putea încadra în comunitate, spre a deveni buni “cetățeni”, e necesară educarea copiilor agresivi, cu orice preț. Unii chiar trebuie bătuți bine, cu palma sau bățul.

Generația tânără suferă de un sentiment de frustrare și de lipsa idealurilor. Copiii de azi sunt victimele tehnologizării și libertinismului din zilele noastre. Rădăcinile acestei situații sunt de obicei în frageda copilărie. Strădania părinților de a se ridica pe scara socială, de a aduna avere, produce în familie un stres care se răsfrânge cel mai tare asupra membrilor cei mai slabi din grupul respectiv – copiii, care cresc „cu cheia de gât”. Prea mulți părinți sunt total incompetenți ca educatori și nici n-ar fi trebuit lăsați să facă copii. Neavând timpul necesar pentru educarea copiilor, ei pasează sarcina bunicilor, grădinițelor, școlilor.

Nu mai puțin dăunătoare sunt derapajele pedagogice cauzate de inconsecvența părinților, influențați de diverse idei și mode schimbătoare. Adeseori mintea copilului este tulburată de succesiunea unor purtări contradictorii ale părinților: ba răsfăț - ba severitate; ba constrângeri dictatoriale - ba libertate excesivă și un dezinteres jignitor. Educația copiilor intră într-un cerc vicios, care le produce deficiențe de concentrare și scăderea performanțelor.

Lumea modernă a devenit distructivă pentru copii. Suprasolicitarea din cauza pretențiilor exagerate ale părinților și profesorilor, alimentația nesănătoasă de tip „fast-food”, sedentarismul, îmbolnăvesc tinerii de depresie și anxietate. Dezvoltarea mentală și fizică a copiilor nu poate fi accelerată, ca să semene cu viteza de schimbare a tehnologiei sau cu alte aspecte ale vieții, din cultura hipercompetitivă a societății moderne. Deși lumea s-a schimbat și se schimbă cu iuteală uriașă, pentru dezvoltare copiii au nevoie în continuare de timp și de aceiași factori necesari de când lumea: alimentație sănătoasă, jocuri reale (nu pe calculator), experiențe de viață reale și interacțiuni regulate cu adulții importanți din viața lor. Două ore de sport pe săptămână nu sunt suficiente pentru o dezvoltare normală. Lipsa mișcării a dus la apariția problemelor cardiace la tineri sub 25 de ani. Vinovați sunt profesorii care înlocuiesc orele de sport cu ore de teorie și părinții care nu se implică destul în formarea copiilor: preferă să lase copiii la televizor sau calculator în loc de a le oferi alternative de petrecere împreună a timpului liber, lectură, jocuri cu alți copii.

Aikido poate fi un mijloc de prevenire și tratarea acestor deficiențe, ajutându-i să-și refacă măcar parțial sănătatea unor relații sociale corecte pe copiii și tinerii care doresc să fie tratați, mulți din ei oarecum handicapați mintal din cauza anturajului și

părinților. Incadrarea într-un grup organizat, cu o ierarhie clară și recunoscută, cu tradiții legendare, îl poate face pe tânărul practicant de Aikido să simtă că nu este singur pe lume, ca are îndatoriri și drepturi, că și el are sarcina de a se ocupa de altcineva.

Dar nu putem limita Aikido la a fi doar o metodă terapeutică. Calea Aiki este un proces nesfârșit de învățare și autoperfecțiune, pe care oricare începător pornește la fel cu ceilalți.

Introducerea elevului în spiritul Aikidoului se face pas cu pas. Aceasta inițiere începe cu salutul făcut la intrarea în *Dojo*, cu salutul partenerului, cu ceremonia de la începutul și sfârșitul lecției. Copilul învață să respecte instructorul și să aibă încredere în el. Și mai important mi se pare faptul că tânărul învață să construiască o relație cuprinzătoare cu partenerul, în care acesta nu îi cere nimic, ci îl ajută să se perfecționeze. Fiecare devine membru cu drepturi egale al unei asociații, în care el are grijă de celălalt și totodată este protejat de acesta. În plus tânărul elev capătă încredere în forțele sale, se concentrează mai bine, devine mai atent față de cei din jur, își dezvoltă echilibrul personal.

În programa curriculară a școlilor japoneze *Judo* este materie de bază, dar în cea din școlile noastre de abia sunt câteva ore (de la care mai mult se chiulește) pentru educație fizică și sport, fără Arte marțiale, nici gând de Aikido. Rezultatele acestei diferențe de concepții, la nivelul performanțelor de țară, sunt vizibile!

9.10.1. Sănătatea copiilor

În toată lumea civilizată crește într-o măsură alarmantă atât procentul copiilor super-zburdalnici, cât și al celor cu deficiențe de coordonare a mișcărilor. Un număr din ce în ce mai mare de copii prezintă deficiențe motorii. Este clar că un copil care nu-și poate păstra echilibrul, nu poate prinde o minge sau reacționează cu întârziere – este un handicapat psihomotor. Urmările acestor deficiențe sunt: creșterea agresivității, incapacitatea de a îndeplini sarcini normale și a-și purta singur de grijă, incapacitatea de a stabili relații constructive cu ceilalți oameni.

Atât copiii hiperactivi cât și cei cu deficiențe de coordonare au nevoie de ajutor, care poate fi căpătat – într-o oarecare măsură – în cadrul lecțiilor de Aikido. Evident că nu putem restrânge Aikido la o “gimnastică de recuperare” pentru handicapati (chiar dacă practicarea sa duce la corectarea deficiențelor respective). Faptul că Aikido este o “meditație în mișcare” – poate fi de folos copiilor superactivi, pentru a le potoli energia debordantă.

Copiii așa ziși “normali”, al căror număr *scade* de la un an la altul, se înscriu între cele două extreme ale deficiențelor psihomotorii menționate mai sus. După opinia învățătorilor, copiii super-zburdalnici constituie cam 20-30%, iar cei cu deficiențe serioase de coordonare cam 30% - din totalul celor care încep școala. În Germania de exemplu, copiii din clasa 1-a sunt puși să alerge cu spatele înainte, pentru a le corecta simțul echilibrului, care este subdezvoltat.

S-ar putea ca numărul copiilor deficitari să fie în realitate mai mic decât suma procentelor indicate mai înainte, dacă ne gândim la faptul că superactivitatea și lipsa de coordonare nu se exclud una pe alta, ba chiar pot să apară simultan. Putem însă considera global că *jumătate din copiii care încep școala sunt handicapați psihomotori*; în termeni industriali: au defecte de fabricație, și trebuie remediați. Domeniile în care ei fac progrese, adică „se repară”, prin practicarea Aikidoului, sunt îmbunătățirea coordonării, vitezei de reacție, timingului și concentrării - utile oricărui copil, la fel ca dezvoltarea încrederii de sine, sentimentul că este util și a grijii față de un partener. Foarte importantă este și scăderea agresivității, care la Aikido se obține nu ca la celelalte arte marțiale prin consumarea impulsurilor agresive, ci prin *sublimarea* lor. Pe lângă forță și viteză se lucrează (în contextul deprinderilor motorii) și elasticitatea, fapt la fel de important ca și caracterul ambidextru al procedeele de Aikido, care evită dezvoltarea neechilibrată a unor grupe de mușchi în detrimentul altora (cum e cazul coapselor la fotbaliști, unuia din brațe la tenis, pulpelor la ciclism etc.).

Mișcarea înseamnă mult mai mult decât dezvoltarea sănătoasă a corpului. Ea are o influență vitală asupra întregii personalități, căci pe lângă dezvoltarea îndemănrilor corporale, contribuie decisiv și la formarea capacităților emoționale, sociale și spirituale ale copilului. În plus, ne având competiție Aikido are o influență binefăcătoare asupra formării personalității, deoarece copiii cresc nepervertiți de sentimentul devastator al concurenței și rivalității.

9.10.2. Răspândirea Aikidoului cu ajutorul copiilor

Una din sarcinile de bază ale oricărei organizații sportive este să-și asigure în timp rezervorul de cadre tinere, care să înlocuiască bătrânii ce se retrag.

Preocuparea față de copii are o mare importanță patriotică și politică, din punctul de vedere al oricărei organizații, mai ales al unei Federații. Lipsa unei strategii eficiente și active de atragere a noilor membri poate duce la dispariția activității și organizației.

Experiența arată însă că munca investită în copii nu dă rezultatele așteptate. Motivele ar fi pe de o parte fluctuația mare a copiilor pe saltea, iar pe de alta, faptul că relativ puțini dintre ei ajung la grupa de adulți. Când trece de la o grupă mică la una mare, tânărul are de făcut față nu numai problemei psihologice de a-și găsi locul într-o nouă colectivitate, ci și uneia fizice, datorită noului specific al lecțiilor: joacă mai puțină și solicitări mai mari (corespunzător capacității mai mari de efort a adulților). În plus, după terminarea liceului tânărul își schimbă ierarhia intereselor personale. Devin mai importante problemele legate de găsirea unui loc de muncă, de obținerea unui carnet de conducere auto, de sexualitate – astfel ca ajunge să renunțe parțial sau total la sport.

Totuși, la unii, părăsirea Aikidoului este temporară căci mai târziu se reîntorc. De asemenea, unii părinți fac cunoștință cu sportul nostru în perioada când aduc copiii la sală, sunt atrași și se înscriu de probă, apoi rămân ei să practice permanent.

O organizație de Aikido are ca scop nu doar simpla creștere a numărului de membri cotizanți, ci, mai idealist - lărgirea bazei de mase pentru "Calea Armoniei". Sperăm că elevii care au participat câțiva ani la o grupă de copii, să rămână în sinea lor și în continuare legați de Aikido, la fel ca părinții care au tremurat alături de copii la vreun examen de centuri.

Prin munca cu tineretul și copiii, o organizație de Aikido și cluburile componente preiau o sarcină socială, de educarea tineretului, care n-ar putea fi îndeplinită dacă instructorii ar refuza voluntariatul. O astfel de organizație, care-și asumă sarcini social-pedagogice de interes public, e îndreptățită să primească pentru susținerea activității ei un sprijin de la Statul care n-ar trebui să finanțeze doar competițiile!

9.10.3. Vârsta minimă pentru Aikido

Majoritatea specialiștilor în psihologia copilului susțin că stabilizarea psihică începe la vârste între 5 și 13 ani – desigur, cu abateri de la un individ la altul. Comportamente copilărești pot fi observate până pe la 14-15 ani. Începutul pubertății nu poate fi însă legat de o vârstă precisă.

Care este vârsta minimă la care un copil poate începe să învețe Aikido?

Experiența arată că nu este bine ca antrenamentul de Aikido să înceapă la o vârstă prea fragedă (spre deosebire de educația fizică, care poate fi făcută la orice vârstă). Copiii mici nu pricep ideile și mișcărilor complexe. Ei nasc probleme chiar și la jocurile simple: pierderea devine o dramă și izbucnesc în plâns. Instructorul are și el nervi, ceea ce-l silește să lucreze cu subgrupe foarte mici – de 3-4 copii. În acest caz copiii mai mari din grupă se plictisesc și se revoltă, căci "de ei nu se ocupă nimeni".

Probabil că e bună regula stabilită la înscrierea în clasa 1-a primară: să nu fie primiți copii sub 6 ani. Chiar și așa, de-abia pe la 8 ani copilul ajunge să poată învăța cu adevărat ceva. Tot cam pe atunci se schimbă și comportamentul său în societate. De-abia acum el se va putea încadra într-o grupă de copii cu vârste apropiate, pentru a-și compara forțele corporale și mintale cu ceilalți. Ba chiar, copilul are nevoie de alți copii, ca să-și poată gusta proaspăt dobândita senzație de valoare individuală.

Rezultă ca vârsta minimă pentru începerea unei activități regulate de Aikido ar fi pe la 10 ani. Totuși, pentru mai multă siguranță, eu recomand introducerea generalizată a *Aikido educativ* numai de la clasa 5-a în sus (la gimnaziu).

Din cauza marilor diferențe între nivelul de dezvoltare psihică la copiii mici, se recomandă împărțirea lor în subgrupe cu membri de vârste cât mai apropiate. Această regulă nu se aplică rigid, ci adaptând-o din mers la condițiile concrete.

Pentru dezvoltarea sentimentului de apartenență la un colectiv, grupa va fi tratată și condusă ca un întreg. Astfel, toate subgrupele vor participa la jocurile pe care le pot executa toți copiii. Cu această ocazie se poate urmări dezvoltarea sentimentelor de camaraderie și într-ajutorare, cerându-se copiilor mai mari să-i ajute pe cei mici. În felul acesta se obține creșterea încrederii în propriile forțe și sentimentului propriei valori (reale) – țel urmărit de pedagogi pentru a produce oameni responsabili, nu milogi. Dar și în acest caz nu se va exagera, căci apare riscul dispariției plăcerii și interesului copiilor.

9.10.4. Examenele pentru centuri

O problemă de mare interes pentru copii sunt examenele pentru centuri. Centura constituie pentru copil o autoconfirmare și o puternică motivație. Dar examenul implică solicitări fizice și adeseori psihice uneori excesiv de mari. În afara problemelor pe care copiii și le creează singuri, ei au de făcut față și așteptărilor – uneori exagerate – ale părinților.

Perioadele de așteptare între examenele pentru centuri, prevăzute în *Regulamentul de examinare* al organizației respective, pot fi considerate limite inferioare. Trebuie păstrată o ierarhie și un nivel valoric al centurilor care să inspire respect – nu haz sau derâdere.

Culoarea centurii trebuie să corespundă nivelului respectiv de cunoștințe. Face foarte rău instructorul care cedează dorinței copilului – sau a părinților ambițioși – de a se înscrie mai repede la examen. Dimpotrivă, se recomandă tocmai prelungirea perioadei până la examenul următor, lăsând copilului timp să înțeleagă ce înseamnă cu adevărat centura superioară.

Prezentarea pripită la examen, cu mari șanse de a nu-l lua, poate duce numai la frustrare și nemulțumire. Decât să meargă pe linia minimei rezistențe față de presiuni, instructorul ar face mai bine să-și folosească talentul diplomatic pentru a lămuri copilul și părinții că e mai bine să aștepte până la examenul următor.

9.10.5. Evitarea accidentelor

Solicitarea caracteristicilor motorii ale copilului, forța și viteza, poate fi făcută cu condiția de a nu li se periclita inima și circulația sângelui. Creșterea rapidă în înălțime, mai ales la copiii aflați în perioada de alungire (când devin ca niște prăjini), produce o slăbire (temporară) a sistemului cardiovascular, ceea ce poate provoca o "cădere" în cazul unui antrenament greșit conceput. Pericolul poate fi evitat schimbând mai des exercițiile de efectuat, în felul acesta apar mai multe pauze în care instructorul arată ce și cum e de făcut, sau din cele în care se fac corecturi individuale.

O altă sursă de pericole la copii o constituie îmbolnăvirile din cauze infecțioase. În astfel de cazuri corpul este solicitat de lupta cu boala. Dacă s-ar mai adauga și o

solicitare suplimentară prin efort fizic – funcțiile corpului ar fi suprasolicitate și pot apare îmbolnăviri serioase la inimă, plămâni, rinichi. De aceea copiii cu febră *nu vor fi primiți la antrenament* până ce boala se potolește, adică numai după 3 zile neîntrerupte cu temperatura normală. Nu se va ceda în fața ambiției prost înțelese a copilului (de exemplu că el vine totuși la antrenament ca să se pregătească pentru examenul de centură, care va fi în curând etc.); nu are nici un rost să i se pericliteze sănătatea pe termen lung. Spre a lămuri rezultatul suprasolicitării copiilor (pentru motive mercantile), vedeți ce fel de sănătate mai au “stelele” baletului sau gimnasticii după vârsta de 30 de ani!

Diferențele de vârstă într-o grupă de copii sunt adeseori foarte mari, de la 6 la 15 ani. Acest fapt impune instructorului să predea o materie mult mai variată. I se cer cunoștințe de psihologia dezvoltării, dar și de sociologie sportivă.

În grupele de tineri se vor preda și noțiuni de comportare socială corectă. Un alt aspect important este că de-abia pe la 12 ani copiii ajung să-și poată doza forța, până la această vârstă ei nefiind în stare să se controleze și să țină seama de posibilitățile și nivelul partenerului, pe care adeseori îl chinuie fără să-și dea seama.

Se va evita de asemenea suprasolicitarea coloanei vertebrale. Copiii vor fi învățați să nu care sau să încarce partenerul în spinare, căci joaca aceasta le-ar putea provoca în timp (ca adulți) deficiențe și boli la coloană. Chiar se recomandă repetarea unor exerciții care descarcă și protejază coloana.

În ceea ce privește mușchii, tendoanele și articulațiile, practica Aikido nu creează pericole deosebite, întrucât aceste organe sunt mai elastice la copii decât la adulți. Eventual la încălzire poate fi valorificată elasticitatea lor mare, pentru a întreține și eventual crește flexibilitatea. Dar și acest aspect va fi tratat mai atent în cazul copiilor cu creșterea bruscă a înălțimii. La ei lungimea corpului nu e bine corelată cu masa musculară, ceea ce le poate cauza defecțiuni ale ținutei. Acești copii au și o capacitate de efort mai mică.

Creiază pericole și constituie surse de accidentare încrederea exagerată în propriile forțe, teama, ambiția necontrolată, lipsa de concentrare. Ele își au originea în labilitatea psihică și oboseala senzorilor neuro-musculari, adeseori cuplată și cu oboseala corporală. Din aceste pericole unele pot fi evitate parțial sau total, dacă instructorul le cunoaște și le dă atenție când își concepe lecția. De exemplu *frica* (cum ar fi teama de căderi) poate fi micșorată prin diferențierea solicitărilor între copiii cu diverse niveluri de pregătire sau vârste. Frica determină încordarea (involuntară) și blocarea unor mușchi, ceea ce favorizează apariția accidentărilor.

O regulă de bază pentru instructor este să nu „călească” copilul, adică să-l forțeze să facă un exercițiu care-i produce teamă – cu speranța (greșită) că prin executarea mișcărilor respective, copilul va constata că teama îi era nejustificată și în felul acesta s-ar vindeca de ea. Dimpotrivă, datorită blocajelor amintite mai sus frica i se va confirma și chiar întări. Copilul nu e adult! Așa că pentru exercițiul cu pricina copilul respectiv va fi încurajat și pregătit sistematic, mai degrabă mintal, prin alte

exerciții, cu răbdare. În felul acesta i se întărește forța sufletească și până la urmă învinge singur teama.

De o mare importanță este motivarea copiilor prin *jocuri*, căci lipsa motivației produce plictiseală, scăderea atenției și creșterea pericolului de accidentare. Totuși, se va evita latura competițională a jocurilor. Urmărirea câștigului cu orice preț mărește pericolul de accidentare și slăbește, chiar anihilează, grija pentru protejarea partenerului.

Ca la orice alt sport, pentru admiterea la lecții se recomandă și o verificare medicală a copilului, dar în cazul copiilor sănătoși antrenamentele nu constituie nici un pericol.

9.10.6. Lecția pentru copii

Copiii nu pot face ce fac adulții. Cauzele sunt fizice și psihice. Pentru antrenamentul copiilor se preferă solicitările de scurtă durată ale diverselor grupe musculare, cu intensitatea modificată frecvent, întrerupte de reprize pentru odihnă și recuperare. Întrucât masa lor musculară este mică, rezistența la efort este și ea mai mică. Fibrele lor musculare obosesc mai repede. De aceea, foarte repede li se va părea că exercițiile prelungite sunt monotone și neinteresante, ceea ce le accentuează senzația subiectivă de oboseală. Dar copiii își revin mai repede decât adulții – deci au un cu totul alt ritm de solicitare și relaxare.

Pentru a ilustra această caracteristică să analizăm orice joc de copii pe maidan. El conține frecvente schimbări de mișcare și ritm, solicitări de scurtă durată cu conținut variat, întrerupte de pauze mici și dese. Lecția de Aikido pentru copii se concepe după exact aceeași schemă, cu schimbarea frecventă a exercițiilor și procedeele în cursul antrenamentului.

Mulți copii vin la Aikido cu păreri greșite. Filmele, programele TV și cărțile cu benzi desenate au lăsat copiilor și părinților impresia că toate artele marțiale sunt un fel de ghiveci compus din *Kick-boxing*, *Kungfu*, *Ninjutsu* și *Rambo*.

Foarte curând însă copiii descoperă că Aikido este altceva. Apoi, ei constată că mișcările complicate din Aikido (*Sabaki*, *Ukemi* etc.) le sporesc spațiul personal de manevră (zona pe care își pot manifesta personalitatea), ceea ce le dezvoltă puternic cunoașterea de sine. În continuare, odată cu progresul învățării, le crește și încrederea în forțele proprii.

Înșușirea noilor mișcări și tehnici devine o plăcere, care din păcate se referă doar la învățarea aspectului general al procedeele tehnice. Prea curând copiii zic: “gata, o știu și pe asta”. După a treia sau a patra repetiție a unei mișcări, de exemplu *Taisabaki*, un copil zice: “ce să tot repet, am făcut destul” și începe să se plictisească. Instructorul are sarcina dificilă să le explice copiilor că mai au mult de lucru pentru a-și perfecționa tehnica, că e necesară repetarea detaliilor. Se va schimba mereu forma aceluiași exercițiu, pentru a “înșela” copilul și a-i menține trează atenția și motivația. Adeseori pentru a le păstra viu interesul este suficientă

doar o mică variație a aceluiași exercițiu. E nevoie de imaginație, talent pedagogic și mai ales de tragere de inimă. Copiilor li se va explica totdeauna cu răbdare și claritate scopul exercițiilor și repetițiilor. Dacă ei pricep că *Sabaki* îi ajută să se ferească de o lovitură – vor face exercițiul cu alt chef decât atunci când nu știu la ce folosește.

Modul de predare pentru copii diferă de cel pentru adulți - dar principiile de bază și concepția lecției sunt asemănătoare. Copiii nu pot fi îndesați într-un program schematic și rigid - acesta fiind adeseori motivul pentru care nu vin la Aikido.

Lecția nu va depăși 75 de minute, pentru a evita plictiseala. Este important ca toți copiii să înceapă deodată lecția. Partea introductivă va potoli pofta de mișcare a copiilor prin alergări, sărituri sau jocuri. Evitarea accidentărilor se asigură prin încălzire și exerciții obișnuite de elasticitate, ca la începutul oricărui antrenament. Încălzirea se va ocupa de brațe și umeri, de zona abdomen - șolduri și de picioare, însă și alte părți ale corpului, care vor fi solicitate de următoarele exerciții de Aikido, prevăzute în programul lecției respective. *Sabaki* și *Ukemi* au un mare rol în învățarea disciplinei. Căderile fără partener se fac doar la comandă.

Fiecare exercițiu va fi demonstrat clar și de mai multe ori. Explicațiile verbale se vor limita la punctele esențiale, căci vorbăria plictisește copiii. Tot pentru a le menține treaz interesul, se vor schimba des tehnicile și exercițiile.

La sfârșitul lecției se face un joc - dar unul în care să se miște toți copiii, nu doar câțiva.

Iată o schemă de lecție:

- Încălzire	15 min.
- Exerciții pregătitoare cu sau fără partener	10 min.
- Partea principală	40 min.
- Încheiere	10 min.

În cazul copiilor jocurile vor ocupa o mare parte a lecției. Atât pentru încălzire și încheiere - dar și în restul lecției. Pentru mulți copii jocurile sunt poate chiar mai interesante decât tehnicile de Aikido. Există diverse jocuri:

- de mișcare,
- pentru îmbunătățirea condiției fizice,
- pentru creșterea capacității de reacție,
- pentru îmbunătățirea coordonării,
- competitive (eliminarii),
- pregătitoare nemijlocit pentru Aikido.

Evident că jocurile competitive îi atrag pe copii. Chiar dacă instructorul nu stimulează aspectul competițional, poate chiar nici nu-l menționează, copiii se încing de la sine. Jocurile cu întrecere vor fi însă folosite cât mai puțin, pe cât posibil mai mult ca jocuri direct pregătitoare pentru Aikido. Pericolul de accidentare crește în cazul întrecerilor, căci atenția copiilor este îndreptată spre câștig și nu spre protecția proprie sau a partenerilor. Se recomandă să nu se

folosească jocuri eliminarii. În astfel de cazuri, tocmai copiii care ar avea mai multă nevoie de exercițiu sunt eliminați primii.

Se va evita apariția unor situații în care anumiți copiii sunt clar de vină pentru învingerea echipei din care fac parte. Copiii cu defecte asemănătoare trebuie distribuiți în mod egal la toate echipele concurente.

Foarte indicate sunt jocurile pregătitoare pentru Aikido - cu căderi înainte și înapoi, cu diverse forme de *Taisabaki*, cu elemente din procedee – vezi # 7.9.

9.10.7. Pedagogia pentru copii

*Dă-i unui copil puțină iubire și vei primi
înapoi foarte multă* (John Ruskin)

Metoda de predare la copii este diferită de cea folosită la adulți. Copiii au mai mare nevoie de laude și încurajări, ba chiar și de mângâieri fizice.

Grupa trebuie să-și păstreze cât mai mult timp același instructor, deoarece mulți copii au nevoie de un partener stabil de discuții pentru a putea lega o relație de încredere cu acesta. Hăturile nu se țin prea strâns, dar nici lăsate atât de slobode încât copiii să-și închipuie că își pot face de cap.

Ca să se simtă bine, copiii au nevoie de un cadru organizat, stabil și de încredere, respectat cu consecvență de toată lumea. De exemplu, să nu arăți un exercițiu nou până ce toți copiii nu se adună la locul lor pe saltea (aproximativ în semicerc) potoliți, tăcuți. Diversele și numeroasele saluturi vor fi respectate cu strășnicie. Pentru a-i face pe copii să execute cu regularitate această formă de meditație, li se va explica pe larg semnificația tuturor salutarilor.

De o mare importanță și utilitate pedagogică este *feed-backul pozitiv*, realizat cu ajutorul instructorului. De exemplu, când este pus să arate în fața celorlalți colegi cum face un procedeu, copilul vrea să "se dea mare" și uită imediat și oboseala și plictiseala. Din contră, excesul de corecturi sau încercarea de a perfecționa la maxim o tehnică enervează și demobilizează copiii (de altfel, și pe mulți începători adulți). Mai bine să-i lauzi silința și entuziasmul - chiar dacă nu execută exemplar exercițiul. Laudă mereu, fără a demonetiza complimentele, nu neapărat nivelul tehnic (care ar putea fi nesatisfăcător), cât progresul personal.

Foarte important este ca adulții implicați: instructor, părinți, ajutoare, să aibă o comportare și o concepție *corectă și unitară*. Copiii profită imediat ce descoperă contradicții între atitudinile diverșilor adulți, pe care îi "joacă" sau "asmut" unii contra altora, spre a profita de situație. Consecvența este necesară și la respectarea promisiunilor - fie că este vorba de premii sau de pedepse (de exemplu excluderea de la jocuri, sau mersul împreună la un film ori o excursie).

Un alt aspect este dificultatea de a găsi instructori pentru copii cu handicapuri. Instructorii sunt și ei oameni, adică predispuși la comoditate, și le e mai ușor să se

ocupe de copiii cumiști, silitori, zdraveni etc. Însă tocmai copiii dificili, mult mai numeroși, constituie problema societății, nu cei puțini și buni.

Copiii învață mereu din ceea ce trăiesc și ce văd:

Când trăiește fără iubire

Copilul învață să dușmănească,

Iar când e mereu criticat

Învață să condamne.

Un copil făcut adesea de râs,

Învață să fie timid,

Iar când trăiește în rușine,

Învață să se simtă vinovat.

Când vede toleranță

Copilul învață să fie răbdător,

Iar când vede că e încurajat

Pricepe ce este încrederea.

Un copil lăudat adeseori

Învață să aprecieze părțile bune ale altora,

Iar când trăiește într-o atmosferă corectă

Știe ce este dreptatea.

Când trăiește în siguranță

Copilul învață să aibă încredere în el și în ceilalți,

Iar când crește într-un mediu armonios

Învață să se respecte.

Copilul care trăiește printre prieteni

Învață să găsească dragostea în lume.

(Dorothy Law Nolte)

Oare, numai copiii or învăța din ce văd?

9.10.8. Instructorii pentru copii

Orice instructor știe cât este de greu să conduci un antrenament și să le faci pe toate bine. Dar este și mai greu să-i mulțumești pe copii. Pentru asta sunt necesare anumite priceperi și talente care nu au de-a face cu gradele *Kyu* sau *Dan*.

Care ar fi condițiile cerute unui instructor pentru copii?

- Mai întâi, să aibă calificarea de instructor și ceva experiență în calitate de ajutor de instructor la copii. Asta ar fi "competența" necesară, nu și suficientă, iar restul - nu se poate învăța cu una, cu două. E necesar ca instructorul să iubească copiii și să aibă un "simț" al relațiilor cu aceștia. Apoi, să fie un exemplu în toate privințele. Punctualitatea, curățenia, disciplina - nu le poți cere de la copii, dacă tu nu le ai și nu le arăți.

- Capacitatea de a încanta copiii și părinții. Dacă instructorul reușește să-i încante, antrenamentul este o plăcere și pentru el și pentru cei mici. Apoi, nu există reclamă

mai bună decât zvonul purtat din gură în gură; copiii încântați aduc alți copii și grupa crește.

- Să nu fie prea tânăr. Un om mai vârstnic este acceptat mai ușor de copii și are o calitate importantă: răbdare.

- Să fie consecvent și corect la aprobarea candidaturii copilului și pregătirea lui pentru examen. Favorurile nu ajută pe nimeni, dimpotrivă: practic dăunează atât copilului - care își supraestimează cunoștințele, cât și grupei - căreia îi scade nivelul.

- Să respecte copiii și demnitatea umană. În fiecare om se ascunde un pedofil înăscut: toți iubim puii de animale, puii de om. Ce devin trăsăturile native pe parcursul vieții depinde atât de firea fiecăruia cât și de influența societății, a educației și constrângerilor civilizației. Vigilența părinților e obligatorie.

9.10.9. Activitatea din afara Dojo

Pentru copii (și nu numai pentru ei) există și alte componente ale activității colective: serbările sau șezătorile, excursiile, precum și stagiile de Aikido pentru tineret. Toate aceste activități au un puternic caracter motivațional. Este foarte important ca la astfel de sărbători toți copiii să primească câte ceva (laude, premii, dojeni etc.). Criticile și amenințările vor fi însă drese cu câteva vorbe de încurajare. În aceste ocazii unii copii, care nu se remarcă pe saltea, pot să se revanșeze prin alte talente: spun o poezie, cântă, dansează etc.

Unele acțiuni pot fi legate de sărbătorile bisericești: de exemplu. Sf. Nicolae, Crăciunul etc. Alte serbări pot fi organizate cu diverse ocazii (1 iunie etc.) sau inventate după necesități. Pentru aceste manifestări se solicită ajutorul părinților - care ajung astfel să se cunoască între ei, ceea ce le aduce foloase atât lor cât și clubului. Desigur că toate manifestările pot fi folosite spre a face - sub diverse forme - reclamă pentru Aikido.

Raza de acțiune a serbărilor poate fi mărită dacă la organizarea lor implicăm școala, Primăria, Comisia Județeană pentru Sport etc. Multe din aceste autorități dispun de diverse săli, instalații, aparate de joacă sau distracție, pe care le pot împrumuta sau închiria la prețuri mai mici.

Excursiile - mai ales cele de câteva zile - și Stagiile regionale de Aikido pentru tineret necesită, pe lângă o pregătire complexă, și o asigurare juridică a organizatorului (instructor etc.). Se recomandă ca părinții copilului (minor) să completeze un **formular** (tipizat), în care să specifice: acordul participării copilului la excursia, ori stagiul ...; adresa și telefonul părinților; aprobarea pentru îngrijirea sau tratamentul copilului în caz de accident; datele privind asigurarea de sănătate; bolile de care suferă copilul (de exemplu diabet - necesită un regim special!) etc.

Măsurile obligatorii de siguranță și organizare necesare în cazul excursiilor cu copii nu pot fi arătate aici, dar sunt indicate pe larg în alte cărți. Ele vor fi explicate pe îndelete copiilor la începutul excursiei sau stagiului.

Pentru copii este de mare interes și folos nu numai activitatea din cadrul programului organizat, ci și cel din timpul liber, în afara excursiei sau stagiului propriu-zis. Pentru copii, chiar și dormitul în cort, cabană, sală de sport – constituie o aventură. În tabără ei trăiesc altfel decât acasă, cunosc alți copii, învață să se adapteze la situații noi. E însă necesar ca organizatorul și instructorul să fie *animatori* care să le umple tot timpul cu activități atractive și jocuri interesante (pregătite dinainte), încât să le lase foarte puține clipe libere, la voia soartei și a inițiativei lor (căci vor face năzbâtii, se pot accidenta) – vezi [53].

Nu se recomandă impunerea unor reguli prea drastice pentru ora stingerii, deșteptare etc. În felul acesta se strică plăcerea copiilor iar instructorul este obligat să facă poliție – o muncă obositoare, neplăcută, și până la urmă fără succes. Este însă obligatoriu ca adulții însoțitori și îndrumători să doarmă și să mănânce împreună cu copiii.

Instructorii și adulții din grup trebuie să fie model de comportare pentru copii: de exemplu nu vor bea deloc alcool când pot fi văzuți de cei mici. Altfel, copiii vor comenta și pe loc și acasă - cu părinții - toate slăbiciunile constatate. Imi amintesc o dată, eram la o cabană și seara m-am culcat neobservat de copii, dar restul instructorilor și însoțitorilor au rămas să mai bea o bere. Am auzit un copil spunând în dormitor: "cei mari sunt beți, nu mai avem de ce să ne temem, putem să ne facem de cap!".

Nici de fumat nu e voie lângă copii. Condiția poate părea drastică unui fumător înrăit, dar pe lângă prejudiciul "fumatului pasiv" (când copiii respiră fum fără să vrea), problema principală este calitatea de model a adulților. Copiii de 10-13 ani sunt ușor influențabili de un exemplu prost, fiind tocmai la vârsta când încep să-și afirme personalitatea, adeseori prin fumat.

De asemenea, adulții nu pot încălca regulile de ordine generală. Dacă unul din părinții însoțitori își bagă copilul în față la coada de la cazanul cu mâncare, el arată celorlalți copii că în viață se câștigă cu pile. Discutați din timp aceste aspecte cu însoțitorii adulți!

Și încă o observație: copiilor care se mișcă mult li se face sete. Așa că se va asigura băutură din belșug - de preferință apă curată.

Munca cu tinerii poate avea numeroase laturi: lecții de Aikido, serbări, excursii și stagii. Însă nu trebuie sărit calul nici în această privință: excesul de activități duce la plictiseala celor mici.

9.11. Aikido cu adulții

O mulțime de adulți au defecte de fabricație pe care le poate repara Aikido, doar au fost și ei copii. Tratatamentul adulților este însă mai dificil, pentru simplul motiv că pe ei nu-i aduc părinții la sală, ci trebuie să se aducă singuri.

Planificarea unei lecții presupune vizualizarea desfășurării ei în mintea instructorului, care va analiza:

9.11.1. Condițiile de desfășurare

- Cât timp avem la dispoziție?
- Cât loc este la dispoziție? Pot fi executate aruncări sau tehnici de baston - care necesită loc mai mult? Grupa trebuie împărțită pe ateliere, pentru anumite procedee?
- Cine sunt elevii? Caracteristicile principale sunt: nivelul (centura), vârsta, sexul, proveniența socială; un alt aspect important: există handicapuri fizice sau psihice declarate?
- Ce așteaptă elevii? Pot fi satisfăcute așteptările lor (care, câte); sau, dimpotrivă, să le fie predate lucruri noi, neașteptate - poate chiar neplăcute?

9.11.2. Scopul lecției

Lecția se poate înscrie în cadrul unui ciclu mai lung de acțiuni, de exemplu un program de pregătire pentru examenele de centuri colorate. Sau, ea poate avea un caracter *individual, special*, urmărind o cerință sau o temă anumită, de exemplu schema: diverse procedee de apărare contra unui singur atac; sau, exersarea aceluiași element component (*Kokyu, Kuzushi* etc.) în cadrul diverselor procedee etc.

9.11.3. Planul lecției

are următoarea *schemă generală*:

- Salut (*Rei*), Meditație (*Mokuso*);
- Încălzire (*Junbi Taiso*);
- Încălzire generală;
- Încălzire specifică;
- Exerciții pregătitoare pentru învățarea procedeelor (*Kihon Dosa*);
- Căderi (*Ukemi*);
- Aruncări (*Nage-Waza*);
- Fixări (*Katame-Waza*);
- *Kata* pentru avansați;
- Autocontrol;
- Liniștire (*Seiri Taiso*);
- Meditație (*Mokuso*), Salut (*Rei*).

Adulții sunt niște copii mai mari, așa că cele spuse mai înainte se aplică, cu oarecare corecturi, și lecțiilor pentru adulți. Când desfășoară lecția, instructorul ține seama de numeroase principii și particularități. În cele ce urmează ele sunt doar

schitate, pentru dezvoltarea subiectului există literatura de specialitate - sau se preia din experiența altora.

► **Meditația** (*Mokuso*, vezi # 8.5.1) este un exercițiu foarte important pentru obținerea concentrării și disponibilității elevilor (*cana trebuie golită înainte de a putea fi umplută din nou...*). Exercițiul nu va fi nici prea scurt, nici îndeplinit mecanic. Instructorul va urmări atent ce fac elevii și le va da indicații privind poziția corpului, activitatea mintală etc.

► Nici **salutul** (vezi # 9.3.4) nu se face superficial - ci cu participarea interioară, conștientă a elevului.

Instructorul va urmări atent aceste aspecte, reamintindu-le mereu și dând indicații.

► **Încălzirea** (vezi # 7.8.2) servește la pregătirea corpului pentru solicitarea mare care urmează, reducând astfel substanțial riscul unor accidentări. Adulții și elevii avansați necesită un timp mai lung de încălzire decât copiii sau elevii tineri. Partea de încălzire generală constă din ridicarea temperaturii interioare prin alergări, sărituri etc., după care urmează o serie de exerciții nespecifice Aikidoului pentru forță și mobilitatea articulațiilor. În continuare vine o încălzire specifică, prin care anumiți mușchi sau articulații sunt pregătite în mod deosebit pentru exercițiile sau procedeele care vor fi predate în lecția respectivă. De exemplu, pentru *Shiho-Nage* e necesară pregătirea adecvată a încheieturilor mâinilor, articulațiilor șoldurilor și umerilor.

Nu numai copiilor ci și adulților le plac foarte mult jocurile la încălzire, participând la ele cu multă energie. Jocurile, sau alte exerciții și metode echivalente, precum și varietatea lor, vor fi folosite de instructor pentru a evita plictisirea și demobilizarea elevilor, care i-ar face să execute mișcările moale, “economics”, în loc de a le face vioi, cu *Kime*. În același context putem vorbi de utilizarea unor exerciții împrumutate din alte sporturi, de exemplu din aerobică sau din alte arte marțiale, ori din *Taijiquan* (acesta din urma util și pentru partea nr. 3 a lecției).

Instructorul își va actualiza mereu cunoștințele metodologice, de exemplu care din exercițiile cunoscute sau tradiționale (ele sunt de obicei foarte solicitante) s-a descoperit că dăunează sănătății etc.

► Ca **exerciții pregătitoare** se aleg elemente sau fragmente din procedeele ce vor urma: de exemplu anumite forme de deplasări (*Sabaki*), ori mișcări care lămuresc anumite moduri de folosire a șoldurilor (Centrului/ *Hara*), sau ale mâinii (*Tekatana*), sau problema distanței optime (*Ma ai*). Cu puțin efort și imaginație se pot găsi exerciții corespunzătoare scopului, chiar și în cazul unor procedee la care mișcările componente respective nu sunt distincte, separate.

La începutul lecției se vor face exerciții în varianta *Suwari Waza*, iar *Kokyū Ho* din *Suwari Waza* va fi repetat atât la începutul cât și la sfârșitul lecției.

► **Ukemi**, exersat vioi, intensiv, va constitui o parte esențială din orice antrenament, chiar pentru avansați.

► Pe lângă **alegerea procedeeleor și atacurilor** pe care să le predea în lecția respectivă (vezi *Scopul* lecției), instructorul se va gândi și la *modul de predare*.

Autocontrolul este mai important pentru adulți decât la copii, în scopul de a-i face să-și însușească sau interiorizeze cât mai bine tehnica în condiții de stres, să se pregătească pentru condițiile de la examenul de centură, să-și aprecieze corect progresul personal, să se mobilizeze mai tare. Aceste țeluri pot fi realizate punându-i de exemplu să demonstreze exercițiul în fața grupei (aceasta mai ales în cazul gradelor mai mici), sau prin *Randori* și *Jiyu-Waza*.

Pentru liniștire (*cool-down*) se folosesc diverse exerciții de alungire, masaj japonez (*Shiatsu*) etc.

9.12. Antrenamentul – între distracție și agonie

Când vrei ceva ce n-ai mai avut, trebuie să fii gata să faci ceva ce n-ai mai făcut.

Aikido poate fi o **distracție** (adică antrenamentul poate fi ușor, plăcut etc.), dar și un **chin**, o luptă cu tine însuși – *Shugyo*.

Antrenamentul *ușor* servește unor elevi cu posibilități corporale mai slabe (vârstnici, copii etc.) și constă din jocuri, ștafete, căderi mai moi etc.

Shugyo - înseamnă un tip de antrenament tare, cu efort extrem, care a apărut în cursul epocii de pace din perioada Edo a istoriei Japoniei, când s-a născut *Budo*. *Shugyo* era o etapă a pregătirii samurailor (*Bushi*), având ca scop călirea minții și transformarea caracterului viitorului războinic prin antrenament mintal și corporal foarte dur. Această metodă de pregătire pașnică a căutat să înlocuiască stresul necesar și educativ al luptei adevărate pe viață și pe moarte, interzisă de lege, printr-un alt tip de efort multilateral, având un efect formativ echivalent.

Shugyo are un caracter experiențial – nu poate fi înțeles din explicații (la fel ca și noțiunea *Dao* a lui *Lao Tsu*); trebuie practicat și simțit. *Shugyo* include *Kata* și *Waza*, dar merge mai departe de ele, e o încercare de a te face să treci dincolo de obișnuință, dincolo de tine însuși; e o formă de asceză. *Shugyo* este un supraefort care produce *Fudoshin*-ul (vezi # 9.6.10). De altfel, virtuțile oboselii intense au fost cunoscute de mult, peste tot. Astfel, în tradiția evreiască păcatele pot fi răscumpărate prin muncă fizică intensă șamd.

În relatări biografice despre viața lui *O Sensei* (chiar ținând cont de înfloriturile datorate repovestirilor encomiastice) sunt foarte impresionante antrenamentele sale *Shugyo*. Poate că însăși ideea revoluționară de Aikido s-a născut în mintea lui *O Sensei* datorită chinului și ascezei la care s-a supus benevol prin *Shugyo*.

Ca exemplu, un antrenament recent de tip *Shugyo* a constat (cf. *Sosnowski*, 1997) din:

- 20 minute de *Shiko* - exercițiul din *Sumo* pentru întărirea picioarelor, desfășurat pe o pardoseală tare sau dușumea (nu pe *Tatami*);

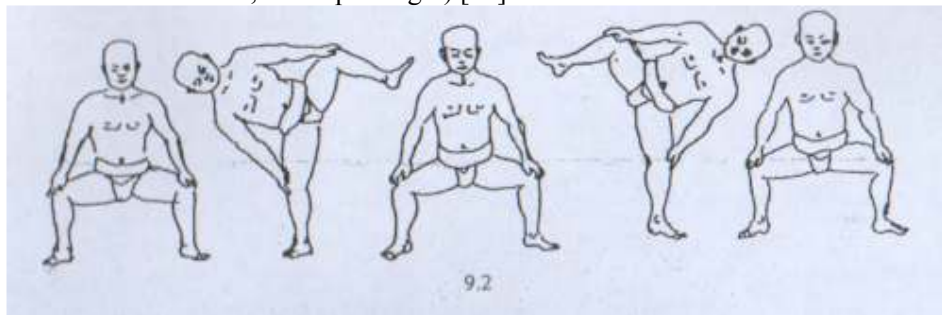
- *Ukemi* pe o pardoseală tare sau dușumea (nu pe *Tatami*);
- 20 de minute de *Ritsuzen*;
- 20 de minute de “Peștișorul auriu”.

Să lămurim ce sunt aceste exerciții:

► **Meditația în picioare (*Ritsuzen*)**. Postura este identică cu “Îmbrățișarea copacului” # 8.5.3, cu următoarele diferențe: călcâiele ridicate, brațele fiind întinse în față ca și când ar îmbrățișa o minge uriașă, cu palmele orientate spre corp la înălțimea gâtului, degetele lipite ale unei mâini îndreptate spre degetele mâinii celeilalte, privirea orizontală. Se stă în aceasta poziție începând cu 5 minute, se ajunge la 20 minute. Ca și la *Zazen* (meditația în genunchi) atenția se concentrează asupra respirației iar cine dorește poate rosti fără voce o *Mantra*. Cine are experiență dela *Zazen* o poate refolosi și la *Ritsuzen*. Se recomandă practicarea acestui exercițiu DUPĂ terminarea antrenamentului obișnuit, adică zilnic o oră timp de 1-2 ani.

► **Meditația în mers (*Kinhin*)**. În completare la *Zazen* și la *Ritsuzen* se practică *Kinhin*, o ușurare binevenită după imobilitatea chinuitoare a celor două exerciții. Palmele se țin confortabil una peste alta la un nivel între plexul solar și ombilic; pasul se face cu tehnica de contact călcâi-vârful labei și transferul treptat al greutății dealungul tălpii, dela călcâi spre vârf. *Kinhin* este denumit și “mersul fără gânduri” iar exercițiul nu e chiar așa simplu de făcut cum pare. Și aici e nevoie de practică.

► ***Shi ko*** - folosește la întărirea mușchilor din partea inferioară a corpului și la dezvoltarea echilibrului. Nu se recomandă cuiva care are probleme cu genunchii. Stai în *Kiba-dachi*, cu tălpile depărtate cam la 1 m. și cu vârfurile cât mai spre exterior – figura 9.2. Fundul cât mai jos, coapsele cât mai orizontale, mâinile se sprijină pe genunchi. Mută greutatea corpului pe un picior, ridică cât mai sus piciorul celălalt; îndreaptă ambii genunchi; stai puțin așa; lasă apoi corpul și piciorul să cadă jos în poziția inițială (mai întâi vârful labei, apoi călcâiul). Când talpa atinge solul, arunci *Kiai*-ul. La un stagiul s-a practicat acest exercițiu timp de 20 de minute (!) pe o dușumea tare dar nu rigidă (NU se face pe *Tatami*, căci amortizează prea mult șocul (periculos însă necesar); nici pe ciment, chiar acoperit cu covor sau mocheta, căci e prea rigid) [27].



► ***Koshi-wari*** – un exercițiu static, care folosește la întărirea picioarelor și mărirea elasticității tendoanelor dintre coapse. Postură este aceeași ca și cea inițială de la *Shi ko*, cu brațele verticale, astfel că mâinile se sprijină pe coapse, lângă șolduri. Ține coatele întinse și coboară fundul, mâinile vor apăsa pe coapse. Ridică puțin corpul, apoi coboară-l din nou.

► **“Peștișorul auriu se zbate pe uscat” (*Kingyo no Undo*)** sau **“cadavrul tremurător”** - stând întins pe dușumea, cu fața în sus (postura *Savasana* din *Hatha Yoga*), fără ca umerii și călcâiele să apese complect pe sol (abdomenul ușor contractat), scutură șoldurile (*Hara/ Tanden/ Seika no Itten*) încercând să stai relaxat și să “speli” prin respirație orice încordare, oriunde apare. În plus, fii atent să reții ce senzații apar în timpul și după terminarea exercițiului.

În unele *Dojo* se fac antrenamente speciale, pentru „întărirea spiritului de luptă (*Kime*)”, la date festive: în noaptea Anului nou, sau în ziua de 1 ianuarie (vezi de exemplu www.uoguelph.ca/~kataylor/). Iată programul unui astfel de antrenament: ½ oră de *Mokuso*; 100 *Ukemi* – *Mae* și *Ushiro*; 1000 *Suburi* (loviturile cu *Bokken* - ul - vezi [24]); *Shomen uchi Ikkyo Suwariwaza* - 20 minute fără pauză.

► **Alte exerciții** - care repetate de multe ori, fără pauză, devin *Shugyo*:

- Șederea imobilă în *Kiba dachi* un timp cât mai lung;

- Flotări (record cunoscut de mine: 4500 buc. executate de câștigătoarea concursului între studenții Academiei militare West Point din SUA); flotări cu sărituri și aplauze; mersul crocodilului;

- *Ukemi* - 500 bucăți;

- Genuflexiuni (record cunoscut de mine: 1000 buc., executate ca tortură în timpul auto-demascării, de un student anticomunist închis la Pitești [5]); sărituri din *Za* în ghemuit și invers; mersul samuraiului (*Shikko*) înainte și înapoi (cu spatele); *Tai sabaki* în *Seiza* etc.;

- Amintesc că în *Judo*, *Jujutsu* și *Karate* fiecare elev (avansat) practică un *Shugyo* sub forma luptei (*Shiai*) succesive cu toți ceilalți elevi prezenți, care îl atacă pe rând fără vreo pauză, după ce lupta cu partenerul precedent se termină (în principiu cu victoria elevului avansat). Când e vorba de o luptă cu 100 de parteneri și sunt prezenți doar 30 de colegi în *Dojo*, fiecare din aceștia trebuie să lupte de 2-3 ori. Nu rareori elevul avansat supus unui astfel de *Shugyo* se accidentează, se rănește, dar luptă mai departe!

Cu efort sincer, intens și bine condus, oricine își poate depăși propriile limite: slăbiciunea poate deveni tărie și chiar un handicap major poate fi transformat câteodată într-un avantaj zdrobitor.

Deși pierduse brațul stâng într-un groaznic accident de circulație, un tânăr dorea foarte mult să învețe *Judo*.

S-a dus la un bătrân maestru și l-a rugat să-l ajute. Acesta fu de acord și începu să-i dea lecții. Antrenamentele erau foarte dure, însă băiatul devenea din ce în ce mai îndemânatic. După un timp își dădu seama că profesorul nu-i arătase decât un singur procedeu, pe care trebuia să-l repete la nesfârșit.

„Sensei”, întrebă până la urmă băiatul mirat, „n-ar fi bine să învăț și alte mișcări?”.

„Acesta e singurul procedeu pe care o să-l înveți, pentru că n-o să ai nevoie vreodată de altul”, fu răspunsul.

Tânărul n-a înțeles mare lucru, dar încrezător în judecata profesorului, s-a antrenat mai departe cu râvnă.

După vreo doi ani, profesorul îl înscrise pe băiat la o mare competiție. El câștigă cu ușurința primele meciuri. Urmă o luptă mai grea. După ce luptă un timp adversarul pierdu răbdarea și atacă, dar băiatul folosi imediat singura mișcare pe care o știa - și câștigă din nou.

Uimit de propriul său succes, tânărul ajunsese în finală. De data asta adversarul era mai experimentat și mult mai solid. După câteva minute de luptă inegală arbitrul întrerupse meciul considerând că ciungul era depășit.

Dar maestrul interveni și zise: „lăsați-i să continue!”.

Ce să vezi, după câteva clipe adversarul făcu o greșeală și coborî garda. Imediat băiatul aplică procedeul cunoscut – și învinse. Spre surpriza tuturor, mai ales a lui, tânărul devenise campion.

Pe drumul spre casă, fericit dar nedumerit, întrebă: „Sensei, cum naiba de am câștigat, când eu nu știu decât un singur procedeu?”.

Profesorul răspunse: „ai câștigat din două motive: mai întâi, te-ai antrenat cu sârguință și ai învățat aproape la perfecție unul din cele mai grele dar eficiente procedee de aruncare din Judo.

Al doilea motiv e că singura apărare posibilă împotriva acestui procedeu îl obligă pe adversar să te apuce de brațul stâng”.

Iată cum o slăbiciune fundamentală fusese transformată în cel mai mare avantaj!

Antrenamentul în dorul lelii nu produce progres. Dar la noi nu există o cultură, o educație a muncii. Cine ar fi putut s-o facă? Șefii (foști nomenclaturiști sau securiști) – anti-valori ei înșiși? Părinții, abrutizați de viață, învățați cu chiulul și furatul? Profesorii terorizați de „organe”, sau cei promovați pe criterii politice, sau sedentariști?

Dar nu se mai poate așa: viața și lumea actuală, competiția internațională, ne impun însușirea grabnică a acestei culturi, prin (auto)educație și antrenamente.

9.13. În afara Dojo - silința de unul singur

Aikido pentru toți înseamnă mult mai mult decât ceea ce se petrece pe Tatami. Dacă stai să gândești, în Dojo nu vei avea niciodată timp suficient să exersezi cât ai vrea, sau cât ai avea nevoie. De aceea, antrenamentul din afara Dojo-ului este important și indispensabil.

Exersarea căderilor, echilibrului, stabilității, respirației, Ki-ului, aplicarea diverselor atitudini și concepte din Aikido ar trebui să ne ocupe o parte considerabilă din viața de zi cu zi. Să nu uităm că viața ne obligă în permanență să căutăm soluții convenabile în relațiile sociale sau în conflictele verbale.

Multă lume își închipuie că Aikido se poate practica doar cu haine speciale și pe saltea, sau numai cu partener. Nu e adevărat! De ce să aștepti până ajungi pe Tatami, în loc să exersezi chiar acum Taisabaki (răsucirea pe un pas) sau Funakogi Undo (vâslirea # 8.7.1) – de exemplu în bucătărie? Așa cum au făcut și alți Aikidoka (renumiți): maestrul Kenji Tomiki a fost prizonier trei ani după terminarea războiului. O mare parte din detenție a petrecut-o închis singur într-o carceră de trei metri pătrați. Acolo a pus el la punct exercițiile Unsoku și Tegatana, pentru că ele nu necesită mult spațiu. Ți se face rău numai când te gândești de câte ori le-a repetat pe un spațiu de doi pași.

Desigur, aceste exerciții pot fi făcute în orice cameră, acasă, într-un hotel sau un parc. Ele dezvoltă Taisabaki și fluiditatea deplasărilor, de asemenea provoacă o transpirație zdravănă – dar atenție, mocheta poate să-ți producă arsuri sau bășici pe tălpi. Repetarea la nesfârșit a exercițiilor Tenkan și Irimi produc aceleași rezultate. Deși astfel de exerciții sunt considerate "de bază", instructorii nu le repetă suficient pe Tatami. Timpii morți sau liberi inerenti pe parcursul unei călătorii, sau deplasări de serviciu, sunt tocmai buni pentru a repeta aceste exerciții.

Jishu keiko înseamnă “antrenamentul în care îți predai singur” și care ar trebui făcut zilnic, indiferent că mergi sau nu la Dojo. Aikido trebuie să devină o stare de spirit, el se face oricând, oriunde.

Călătorești? Ești la serviciu? Faci cumpărături? Stai acasă? Iată alte câteva sugestii:

► **Întinde-te!** Pentru a practica Aikido nu e nevoie de o flexibilitate foarte mare a corpului și articulațiilor. Totuși, cu cât ești mai elastic – cu atât poți să “curgi” mai bine și să te armonizezi cu partenerul. Cu cât ești mai rigid – cu atât mai ușor poți fi dezechilibrat, trântit, rănit.

Dar atenție: exercițiile de întindere (stretching) nu se fac imediat după repaus, ci obligatoriu după ce corpul a fost încălzit. Adică, după o alergare ușoară, după o baie caldă, după o saună, vezi # 7.8.1.

► **Cazi** - exersează singur ori ce fel de căderi: pe iarbă, pe un covor moale, ba chiar pe o dușumea sau altă suprafață tare, pe o mocheta așezată peste ciment. Zgomotele și icniturele pe care le produci involuntar la o cădere sau rostogolire greșită pot fi ascunse de o saltea moale – care nu te ajută să înveți bine. Nu te rostogoli pe un pat – pune salteaua pe dușumea.

Vezi și # 7.9.4 – despre exersarea căderilor de unul singur.

► **Cele 91 de exerciții zilnice:** în zilele când nu mergi la antrenament, fă singur acasă 30 de flotări, 30 de abdomene, 30 de gnuflexiuni, plus - o faptă bună. După ce organismul se adaptează și cele 90 de repetiții devin prea ușor de făcut, se poate spori efortul zilnic fie mărinind cantitatea (de exemplu la 101, 125, 177 etc.), sau

ritmul (mai rapid), fie se pot îngreuna exercițiile: se adăugă greutate (cărți la subțiori etc.), flotările cu aplauze, genuflexiunile cu sărituri etc. (vezi # 7.11.4).

► **Exerciții cu *Bokken*-ul sau *Jo*-ul:** fă zilnic cel puțin 100 de *Suburi* (lovituri în gol cu sabia de lemn sau bastonul [23], [24]). Dar fii atent să le execuți *corect*, cu *Kime*, fără să lovești lampa, tavanul etc.

Atenție: *repetarea și practicarea perseverentă a unei mișcări sigur te ajută s-o reții pentru totdeauna, dar nu e sigur că mișcarea reținută va fi și corectă.*

► ***Bokken*ul (sabia din lemn)** este un auxiliar prețios când n-ai partener.

Samurarii susțineau că sabia e sufletul și Calea lor. La fel trebuie să gândească și un Aikidoka despre armele cu care se antrenează; altfel, rămâne numai cu partea vicioasă a învățăturii, adică lovirea adversarului, pierzând însă frumusețea și foloasele spirituale ale utilizării armei.

Calea samuraiului nu era ușoară, dar pentru a realiza ceva deosebit în viață elevul modern trebuie să gândească la fel, să respecte aceleași principii. Când scopul exercițiilor este numai sănătatea - nu e nevoie să se respecte atâtea reguli stricte. Dar studiul serios al unei Artei marțiale adevărate include un ansamblu de cunoștințe, nu numai tehnica respectivă, ci și istoria, cultura, etica, politețea, limba respectivă. Dacă mănânci doar partea care-ți place dintr-o plăcintă - să zicem crema, nu afli gustul "plăcintei", care e un tot, cu blat și coajă și cremă.

Dosul lamei unui *Bokken* e mai lat spre mâner și se îngustează spre vârf. La fel e și Calea marțială. La început elevul poate merge ba încoace ba încolo, nici nu știe bine ce vrea și încotro să se ducă. Pe măsura ce progresează, drumul se îngustează iar îndoielile și nedumeririle dispar, ținta devine mai clară.

► **Cioplește-ți singur armele!** Lemnul are un suflet al lui, pe care îl poți simți când mângâi cu mâna un obiect. Când alegi un baston (*Jo*) sau o sabie (*Bokken*) folosește-ți inima; fă-o cu intenția de a te armoniza cu ea pentru tot restul vieții.

La începutul studiului, orice băț, *Jo* sau *Bokken*, pare la fel. De-abia după ce încerci mai multe arme poți s-o alegi pe cea mai potrivită ție. Pe măsură însă ce devii mai priceput, ai nevoie de un *Bokken* bun, cu care să te armonizezi, pe care să-l înțelegi și-l poți stăpâni. În felul acesta *Bokken*ul te va asculta, te va apăra de rele și va învinge dușmanul. Nu va mai fi doar un simplu ciomag cu care încerci să cotonogesti adversarul.

Ar fi și mai bine dacă nu ai cumpăra *Bokken*-ul, ci l-ai ciopli singur. Lucrul manual, prelucrarea lemnului, are cunoscute efecte educative și terapeutice. În plus, *ce-ți faci cu mâna ta e sfânt.*

Pentru a face o armă, mai întâi se alege materialul. Caută bucata cea mai bună, din esența cea mai potrivită, cu forma și fibrele care ți se vor părea mai apropiate de produsul finit. Apoi, taie lemnul cât mai aproape de forma finală, folosind un șablon de carton. În continuare cioplește-l cu grijă, până ajunge să semene cu ce doreai.

Fabricarea unei arme din lemn seamănă cu evoluția elevului pe saltea - de la starea și nepriceperea începătorului până la priceperea de a se apăra. Dar mulți elevi

se lasă când ajung la nivelul superior, pentru că și-au atins scopul. Sigur că motivul declarat al renunțării la Aikido nu va fi cel adevărat, ci o scorneală convenabilă: m-am însurat; nu mai pot veni din cauza serviciului; a născut nevasta; m-am mutat departe de *Dojo* ș.a.m.d. Adevărul este că respectivul nu a reușit să înțeleagă ce e Aikido și de ce e bine să continue studiul. Căci iată, la fel cu elevul care-și închipuie că "știe" tot, *Bokken*ul brut, nefinisat, nu poate fi manipulat. S-ar putea să fie dezechilibrat, să aibă așchii, suprafața să-i fie ondulată. E logic și evident că trebuie continuată finisarea până ce arma strălucește și zboară singură. Dar partea aceasta a doua a creației e mult mai grea, pentru că e mult de lucru iar progresul aparent e mic. Poate e nevoie de una sau de două ore de tras cu glaspapirul până dispăre o ondulație - în timp ce la început, din câteva tăieturi, bucata de lemn devenise (aproape) o sculă.

Numai lucrând în felul acesta, încet - încet până dispăre orice defect - poți ajunge la capătul drumului: un *Bokken* frumos, echilibrat, cu viață în el, pe care să-l iubești și cu care să-ți faci plăcere să te antrenezi. Vei vedea că și el va reacționa cu recunoștință pentru efortul investit și te va asculta, mișcându-se armonios.

Poate ți se pare că cele de mai sus ar fi o poveste pentru copii; în realitate e vorba de un mod de gândire obligatorie pentru un adevărat *Aikidoka*.

► **Repetă exercițiile și procedeele de unul singur.** Încearcă să-ți imaginezi un partener care te atacă (să-l vizualizezi - vezi # 9.9) și execută *procedeul de apărare* corespunzător. Dacă nu-l poți imagina (nu te poți concentra suficient) încearcă să folosești un suport material, un obiect didactic: agață o cămașă pe un umerăș și umple-o cu alte rufe, până obții un fel de manechin. Cu ajutorul lui poți repeta și învăța denumirile, pozițiile diverselor atacuri și procedee de apărare, sau diferența între *Shiho Nage* și *Sankyo*, sau cum intri pentru *Irimi* și cum pentru *Tenkan* ș.a.m.d.

Dar poți juca și rolul lui *Uke*. Repetă diversele atacuri. La ce-ți servește însușirea atacurilor? Păi - *Uke* este, în realitate, profesorul sau conducătorul întregului exercițiu *Kumite* efectuat de cei doi parteneri. Mai ales când ai de-a face cu un *Nage* începător, nu faptul că știi să cazi bine este meritul tău cel mai mare. Dovada priceperii tale superioare este că poți înțelege atât de bine procedeul respectiv, încât cu ajutorul mișcărilor pe care *tu le faci*, să-l poți conduce pe *Nage* (cu care n-ai mai lucrat) să execute corect (aproape fără să vrea) mișcărilor ce-i revin. Sarcina lui *Uke* e și mai grea când *Nage* e imaginar!

Execută curgător, corect, *de unul singur*, tot ansamblul mișcărilor - de la primirea atacului până la terminarea sau aruncarea (rolul lui *Nage*) sau, de când începi atacul până bați (ești fixat) și te ridici după cădere (rolul lui *Uke*).

► **Exersarea mintală:** stai în pat și nu poți dormi? Închipuie-ți că execuți cu încetinitorul, viteză normală sau viteză mare - câteva procedee de apărare sau exerciții, de la început până la sfârșit (respectiv cu fixare sau aruncare etc.).

Sau vizualizează-te dând un examen de gradație - de la început până la sfârșit - fără să pierzi nici o clipă concentrarea.

Dacă adormi - nu-i nici o pagubă !

► **Armonizează-te cu autobuzul sau metroul:** mijloacele de transport în comun constituie un excelent prilej de a exersa echilibrul și armonizarea. Studiază cum poți menține mai bine stabilitatea și echilibrul - dacă stai cu genunchii întinși și umerii încordați, sau dacă ții genunchii îndoiti și corpul relaxat (cu greutatea jos)? Cercetează cum poți transforma inerția mișcării troleibuzului înainte, sau frânarea bruscă, într-o mișcare "în sus", sau "în jos". Bineînțeles că nu vei executa mișcările decât în mod controlat, cu un sprijin solid la îndemână și în perioade convenabile; astfel ca să nu sperii restul pasagerilor.

► **Vâslitul (*Funakogi Undo*)** vezi # 8.7.1: exercițiul poate fi făcut și la un aparat de vâslire dintr-o sală de culturism. Sau, poți mișca diverse greutăți mari: lăzi, cutii, dulapuri, căruț, automobil, ușă grea etc. În felul acesta se poate înțelege foarte clar diferența dintre împingerea cu brațele și umerii - sau cu picioarele și corpul (*Hara*).

► **La magazin, în piață:** sacoșa încărcată cu cumpărături poate ajunge la o greutate mare, incomodă. Ea atâră "dedesubtul" mâinii. La fel cum se procedează în exercițiul *Funakogi Undo*, brațele doar leagă greutatea de corp - nu o ridică. Compară ce greutate poți căra cu o plasă care atâră de brațele întinse - față de o sacoșă ținută în brațe, cu coatele îndoite. Când e mai mare efortul?

► **Ridicarea unei greutăți:** e mai ușor să ridici o greutate folosind și mișcând corpul, decât s-o ridici static - ca pe o halteră, numai cu forța brațelor. Cu avânt se poate "arunca" sau încărcă mai ușor un sac greu (cu cartofi etc.) într-o căruță sau camion, sau sui snopul de paie sus în podul șurii, sacul cu gunoi în benă ș.a.m.d. Încearcă și vezi că o greutate e mult mai ușor de condus, aruncat, ridicat, pendulat dacă era deja *în mișcare* - decât atunci când o urnești din starea de nemișcare. Chiar dacă această mișcare inițială a sacului e *în jos*, poți s-o transformi relativ ușor într-o mișcare *în sus*, adică să-l ridici. Încearcă, studiază (cu o pungă sau sacoșă solidă, să nu se rupă) mișcarea greutății, pentru a o urni, ridica sau arunca în bena de gunoi.

Pentru a simți diferența experimentează diverse metode: o răsucire completă a corpului la 360° sau una la 180°, ține sacoșă cu o mână sau cu amândouă, cu sau fără pași etc.

Acesta e "secretul" forței care rezultă din rotirea corpului *Tenkan* (în Aikido), de exemplu la lovitura de picior prin răsucire *Mawashi Geri* (Karate).

► **Șahul și Go:** jocurile de Șah și de Go te învață strategie. Ambele au fost foarte apreciate de militari. Al 13-lea campion mondial de șah - *Gari Kasparov* - susținea: "*șahul este război*". Sau, cum zicea altcineva: "*un luptător tânăr învață tactică; unul bătrân a învățat strategie*" (și de aceea a scăpat cu viață...).

Altfel spus: "*bătrânețea și viclenia înving tinerețea și priceperea*".

► **Concentrarea mintală:** alege-ți un exercițiu, sau un punct - și concentrează-te asupra lui. Poți înfringe complet un cui dintr-o singură lovitură de ciocan? Sau să distingi vocea unei anumite persoane dintr-un cor? Sau să urmărești atent o conferință de la început la sfârșit - fără să-ți zboare gândul nici măcar o dată?

Capacitatea de concentrare este folositoare și pe *Tatami* și afară din *Dojo*. Antrenamentele de Aikido te învață o mulțime de finețuri. Să-ți dai seama de spațiul înconjurător, de poziția, echilibrul sau direcția ta, ori a altora, sau a vecinilor. Să știi când un atac e real sau când nu este, și care sunt elementele sale componente.

► **Problema capului:** cât îți cântărește capul? Vreo 6-7 kg. Mișcă-te ținând în brațe un obiect cu greutate echivalentă și încearcă să simți ce se întâmplă când capul nu e ținut drept și vertical exact deasupra cefei, de fapt la verticala *Hara*. Pune-ți pe cap o cască de motociclist (are doar 1,5 - 2 kg) și fă cu ea orice exercițiu. Să vezi ce dezorientat și dezechilibrat o să fii când nu ții bine capul sau casca. De aici poți trage concluzia cât de importantă este postura corectă (în faza inițială, pe parcursul sau la sfârșitul mișcării).

► **Înregistrările video:** dacă te preocupă examenul pe care o să-l dai pentru următoarea centură, filmează și privește caseta cu examenul reușit al unui *Aikidoka* mai experimentat. Încearcă să mimezi tot ce a făcut candidatul respectiv, dansează (de unul singur) exercițiile în fața televizorului, concentrează-te asupra ritmului, duratei fazelor parțiale, curgerii mișcărilor.

Ar fi bine dacă instructorul ar organiza astfel de vizionări în colectiv, cu candidații la examen. În acest cadru se pot explica regulile de desfășurare a examenului, cerințele pentru diversele probe, sistemul de notare, cum se îmbunătățește imaginea sau impresia artistică pe care candidatul o poate face comisiei ș.a.m.d.

La o astfel de lecție pregătitoare candidatul poate să "joace" sau "interpreteze" întregul examen - de la început (salut) până la sfârșit (salut), de la prezentarea în fața comisiei până la revenirea sa în formație. În cazul începătorilor, adeseori teama de primul examen se datorează nu atât cunoștințelor insuficiente cât tracului de scenă, spectacolului pe care-l dau în fața publicului (examinatori, colegi etc.) și necunoașterii regulilor de comportare: unde să stea, când să salute, ce să zică, ce să facă după ce a terminat etc.

Sunt mai mulți începători care s-au lăsat de Aikido din cauza fricii de necunoscut decât cei cărora nu le-a plăcut activitatea. Cât și cum poți - ajută-i să nu renunțe.

► **Câinii sau pisicile:** încearcă să faci *Taisabaki* cu un câine, ținându-i continuu în față o momeală, la mică distanță de bot: un băț, o minge, mâna. Câinele o să se bucure, iar tu vei putea învăța să apreciezi corect distanța (*Ma-ai*). Vei constata că mișcarea optimă o realizezi rotind corpul - nu prin agitatea brațelor. Învăță să simți diferența. Dacă ții cu o mână și zgarda câinelui - o să-ți dai seama că nu te miști corect (din corp) în momentul când lesa va începe să ți se înfășoare peste picioare. La fel te poți juca și cu o pisică - dar atenție că pisica zgârie (chiar din joacă).

► **Caii:** orice călăreț priceput practică cu calul său *Aiki* - fără să știe că așa îi zice. Pe lângă unele cunoștințe de "psihologie cabalină", o foarte mare parte a priceperii călărețului constă în a deveni "una cu calul". Adică să simtă foarte ușor și

rapid orice mișcare sau intenție a calului. Orice face corpul călărețului: mișcări, deplasări ale greutatei, cât ar fi de slabe - calul le simte și le consideră semnale.

► **Punctele de vedere diferite:** când faci exercițiile, încearcă să-ți schimbi punctul de vedere: "privește-te" de sus, sau dintr-o parte, ori imaginează-ți că ești scufundat în apă și te miști împreună cu bulele de aer.

Un *Uke* înalt și un *Nage* scund (sau invers) vor avea totdeauna puncte de vedere diferite asupra lumii și asupra exercițiului în curs. Învăță-te să-l înțelegi și pe celălalt, sau pe celelalte posibilități – *pune-te în pielea lui*. Sau alege un subiect de discuție controversat și argumentează singur în favoarea ambelor opinii sau părți. De exemplu, când te oprește lumina roșie la o intersecție – spune-ți : "nu-i nimic, o să fiu primul când vine lumina verde".

Să transferăm însă această atitudine și în afara *Dojo*-ului. De exemplu: un soț înalt să-și ia soția scundă în brațe și s-o poarte prin casă, ca să vadă și ea ce vede el: partea de sus a dulapurilor, sau inconvenientul accesului la sertarele de jos. Soția scundă să-și conducă soțul înalt (care se va deplasa cu mersul piticului sau al samuraiului), să vadă și el ce sau cum vede ea lucrurile: greutatea de a ajunge la sertarele de sus, de a citi titlurile cărților aflate pe rafturile de sus ale bibliotecii, accesul mai greu la înălțime ș.a.m.d.

► **Ziua morții:** Ce ai vrea să faci neapărat înainte de a muri ? Specifică 20 de dorințe.

Ei bine, ce mai stai? De ce crezi că mai ai timp? Apucă-te imediat de lucru!

9.14. Învățătorii și învățăturile mele

N-am inventat eu nici Aikido, nici filozofia pe care o susțin aici și peste tot. Mi-au deschis ochii și mi-au influențat căutarea de-a lungul Căii și a timpului câțiva oameni minunați, cu inimă de aur, adevărați *Budoka*, dedicați Artei până la capăt, profesori de care îmi amintesc adeseori cu recunoștință (vezi # 10.1.2):

- **Nicolae Bialokur**, n. 1942, (fost) inginer chimist, pionierul practicii Budo în România. El a descoperit Aikido în cărți și m-a învățat bazele *Karatedo*, Aikido, precum și conceptul de *Budo*. Cartea sa [46] este o valoroasă prezentare de popularizare a tehnicii și spiritului Aikido. Este profesor de Budo la Lausanne.

- **Rolf Brand**, n. 1929, (fost) colonel al poliției de frontieră germane și (fost) președinte al Uniunii Germane de Aikido DAB, de la care am aflat, printre altele, logica pedagogiei pentru Aikido și ideea interesantă de „*Budo fără (profesori) japonezi*” (îmbrățișată de numeroși europeni). El a studiat Aikido cu profesorii Gerd Wischniewski și André Nocquet, ambii foști elevi ai lui *O Sensei*. Cartea sa [47] este un model de expunere clară a *curriculei* și mi s-a părut a fi cea mai bună prezentare practică a filozofiei Aikido, fără misticism sau divagații. Datorită lui primesc *Aikido Aktuell*, buletinul DAB, cu excelente informații tehnice, organizatorice și spirituale.

- **Juo Ywamoto**, n. 1917, instructor profesionist de Aikido în Austria și specialist în *Shiatsu*, mi-a arătat tehnica tradițională și respectul față de tradiție. Ca elev direct al lui *O Sensei* și membru al „vechii gărzi”, după dispariția Întemeietorului nu s-a acomodat cu reorientarea *Aikikai* (de fapt, cu ideea înfrângerii Japoniei în război). Om de modă veche, cu o modestie care strălucea din cauza rarității ei, și de o hărnicie neobosită (la stagiul exersa personal fiecare procedeu cu fiecare din cei 50 participanți, de câte două ori ca *Uke* și de două ori ca *Nage*); prin purtarea sa el mi-a desvăluit mentalitatea samurailor.

- **Daniel André Brun**, n. 1925, conducătorul *Federației Franceze de Aikido tradițional* FFAT, m-a învățat relația armelor albe cu Aikido. El a studiat cu profesorul Tadashi Abe, fost elev al lui *O Sensei*, și are o imaginație inepuizabilă în crearea de noi exerciții cu armele. Este mentorul spiritual al Federației Române de Aikido, vezi [23].

Cu Nicolae Bialokur am studiat vreo 8 ani (1974-1982), cu Rolf Brand la 4 stagii de câte o săptămână (1978, 1990, 1996, 1997), cu Juo Ywamoto la un singur stagiul de două săptămâni (1981), cu Daniel Brun de mai multe ori, începând din 1990.

Prin forța evenimentelor, profesorii mei au contribuit substanțial și la dezvoltarea Aikido în România.

Păstrez de asemenea amintiri frumoase și altor profesori, ale căror stagii în București le-am urmărit, „furând” meserie cât m-au ajutat ochii și mintea:

- înainte de 1989 – *Judo*: Ion Avram, Vasile Gotelet și Liviu Urmă; *Karate*: Roland Habersetzer/ Franța și Loek Hollander/ Olanda; *Takeda Ryu Aikijutsu*: Roland Maroteaux/ Franța (stagii organizate de prof. N. Bialokur);

- după 1989 - de la *Aikikai*: Fulvio Sassi/ Italia, Giorgio Veneri/ Italia, Masatake Fujita/ Japonia, Peter Bakas/ Olanda, Luc Vermeulen/ Belgia; de la *Ki Aikido*: Ian Walters/ Anglia, Mervin Williams/ Anglia; de la *USAF*: Robert Whelan/ SUA; de la *Yoshinkan Aikido*: Hiromichi Nagano/ Germania; *Hakko Ryu Jujutsu*: Philippe Barthelemy/ Franța.

Am luat multe idei grozave și din cărțile menționate în *Bibliografie* # . Menționez în special lucrarea [22] a uneia din puținele femei care au scris despre *Calea Armoniei*. Doamna Carol Shifflett prezintă legătura Aikido cu viața modernă altfel decât autorii clasici, ideile sale fiind un important izvor de inspirație pentru concepția lucrării de față.

Trăind atâta vreme, am mai aflat că:

- Cea mai simplă metodă pentru sporirea minții e să stai în preajma unor persoane mai deștepte; cea mai bună școală este lângă un moșneag sfătos.

- Plimbările făcute cu taică-meu când eram mic, au făcut minuni când am crescut mare. (Atât de rău îmi pare acum că nu i-am spus tatii, înainte de a se stinge, cât țineam la el ...)

- Atunci când iubești – se vede.

- Când cineva îmi spune “mi-ai făcut o bucurie” – în realitate mi-o face el.

- E mai important să fii bun, decât să ai dreptate.

- Nu e bine să refuzi darul unui copil.
- Chiar dacă nu ai tăria să ajuți pe cineva în alt fel, poți măcar să te rogi pentru el.
- Oricât de serios ar fi, orice om are totuși nevoie de un prieten cu care să facă pozne și să se simtă copil. Uneori, ai nevoie numai de o mână pe care să o ții - și un suflet pe care să-l înțelegi.
- Toți tipii ce par duri ascund un suflet care tânjește să fie iubit și apreciat.
- Ca să ai prieteni, trebuie să fii și tu un prieten.
- Viața e ca un sul de hârtie. Cu cât se apropie de sfârșit, cu atât se învârtă mai repede.
- Să-i mulțumim lui Dumnezeu că nu ne dă tot ce-i cerem.
- Nici Dumnezeu nu le-a făcut pe toate într-o singură zi. Oare cum poate crede un biet om că el le-ar putea face?
- Realitatea nu se schimbă când nu (vrei să) ții seama de ea.
- Dacă te răzbuni pe cineva - nu faci decât să-l lași să te lovească în continuare.
- Dacă găzduiești răutatea, fericirea se va refugia în altă parte.
- Iubirea, nu timpul, vindecă rănilor.
- Oricine îți iese în cale merită să fie salutat cu un zâmbet. Zâmbetul este o metodă ieftină pentru îmbunătățirea relațiilor.
- Nimeni nu este perfect – până nu te îndrăgostești de el.
- Ocaziile nu se pierd: cele irosite de tine sunt înșfăcate de altcineva.
- Măsoară și îmblânzește-ți cuvintele, pentru că mâine s-ar putea să fii silit să le înghiți!
- Sfaturile se dau numai în două împrejurări: când ți se cer și când e un pericol de moarte.
- Cu cât ai mai puțin timp la dispoziție, cu atât faci mai multe.
- E bine să zici o vorbă bună cuiva care îți stă în preajmă și te admiră, pentru că vine repede vremea când persoana va crește și va pleca pe drumul ei.
- E bine să le spui din când în când “te iubesc” celor apropiați – dar mai ales crede ce spui. O îmbrățișare sinceră vindecă orice necaz. Nu uita să ții pe cineva de mână din când în când și să te bucuri de clipele acestea, ca o compensație anticipată a unei zile triste când persoana aceasta nu va mai fi cu tine – sau tu cu el.
- Fă-ți timp să iubești, să vorbești și să te bucuri de prezența cuiva. Îmbrățișează-ți vecinul, pentru că este singurul cadou valoros pe care-l poți face cu inima și nu te costă nici un ban.
- Muncește ca și cum n-ai avea nevoie de bani.
- Iubește ca și când nimeni nu te-ar fi făcut vreodată să suferi.
- Dansează ca și când nu te vede nimeni.
- Cântă de parcă nu te-ar auzi nimeni.
- Dacă nu poți schimba lumea, măcar fii (sau devino) tu însuși bun, cistit, punctual, harnic, prevăzător – și poți fi sigur că pe fața pământului va fi un nemernic mai puțin...

Se pot învăța multe - atât de la oameni sau profesori buni, cât și de la cei răi; totul e să ai capul limpede. Ce se poate învăța? Orice e folositor și onorabil. Nu numai, sau neapărat Aikido, ci mai ales capacitatea de a gândi logic și adeseori critic, pentru a acționa și reacționa eficient și etic, pentru a putea trăi ca om:

Am învățat

să fiu blând - de la un individ care se distra chinându-i pe alții;

să fiu harnic - de la un om care muncea doar strictul necesar;

cumpătarea – de la un bețiv;

să mă țin de cuvânt - de la un mincinos, vesel

până când a dat de dracu';

Am învățat

să fiu generos și să laud - de la un om

care mereu se credea persecutat de viață;

să fiu milos - de la un tiran crud și viclean;

Am aflat

avantajul singurătății – într-o familie numeroasă

care avea o singură toaletă;

necazul singurătății – de la un bătrân avar;

Am deprins

avantajul deșteptăciunii - de la proști;

patriotismul - de la inconștienți și ticăloși;

punctualitatea - de la tembeli;

Am învățat

cinstea - de la hoți;

iubirea - de la securiști;

corectitudinea - de la nomenclaturiști;

Am învățat

să-l accept pe oricare om,

căci fiecare e unic prin defectele sale

și sfânt prin omenia sa.

Iar acum,

Ce-aș putea să învăț de la tine?

10. Trecutul, prezentul și viitorul Aikido

10.1. Trecutul Aikido

10.1.1. Letopiseș Aikikai

10.1.2. Inceputul Aikido în România

10.2. Aikido în prezent

10.2.1. Școlile clasice

10.2.2. Școlile moderne de Aikido

10.2.3. *Hapkido* – varianta coreeană de Aikido

10.2.4. *Lauda de sine nu miroase-a bine*

10.3. Viitorul Aikido

10.1. Trecutul Aikido

10.1.1. Letopiseș Aikikai [26]

Studiază vechiul ca să poți înțelege noul (proverb japonez).

- Pe la 1100 - generalul Shinra Saburo Yoshimitsu din familia Minamoto, posesor al castelului *Daito* (marele răsărit) și urmaș al împăratului *Seiwa*, a introdus în programul de instrucție al ofițerilor din armata sa un sistem de luptă care ulterior s-a numit *Daito Ryu Aiki Jujutsu*. Sistemul a fost ținut secret câteva sute de ani, ca o comoară de familie, până când a fost preluat de familia Takeda din clanul Aizu, urmașă a familiei Minamoto. Arta *Daitoryu* a fost transmisă în secret în cadrul familiei Takeda, până ce Sokaku Takeda (1858-1943), al 32-lea patriarh al familiei, a deschis prima școală publică, în contextul modernizării Japoniei (perioada Meiji, după 1868). Alți specialiști susțin că *Aikijutsu* ar fi fost creat de-abia pe la mijlocul sec. 19 de prințul Tejun.

[Conform unei legende coreene, *Aiki Jujutsu* a fost inventat de prințul Sadsumi (850-880), al șaselea fiu al împăratului *Seiwa*, după ce a învățat arta marțială coreeană *Yusul* (pronunțată *Jujutsu* în japoneză)].

- 12.12.1883 - la Tanabe, în prefectura Wakayama, se naște Morihei Uyeshiba (MU)

- 1900 - 1920 - MU studiază mai multe școli de arte marțiale tradiționale

- 1910 - MU începe să învețe *Daito ryu* de la Sogaku Takeda

- 1918 - MU obține diploma de profesor (*Menkyo Kaiden*) în *Daito ryu* și

începe să predea *Aikibujutsu* – o artă marțială nouă, sintetizată de el din cele pe care le studiase

- 1919 - MU îl întâlnește pe Onisaburo Deguchi (șeful sectei religioase Omoto Kyo) la Ayabe, în prefectura Kyoto

- 1921 - se naște Kisshomaru Uyeshiba (KU), la Ayabe

- 1923 - MU suferă o iluminare spirituală (vezi # 5.1) care-l face să schimbe orientarea celor predate, de la ideea eficienței maxime în luptă, spre scopul unui mod de viață, al unei Căi (Do)

- 1925 - amiralul Isamu Takeshita începe să ia lecții de *Aiki-Budo* de la MU

- 1927 - MU se stabilește cu familia la Tokyo și începe să predea "*Aiki-Budo*" în sala *Shiba Shirogane*

- 1930 - MU predă *Aiki-Budo* la Academia navală, la Curtea imperială, la Poliția militară

- 1931 - se inaugurează *Dojoul Kobukan* la *Wakamatsu-cho, Shinjuku, Tokyo*- locul unde se află acuma Biroul mondial al *Aikikai*

- 1938 - MU demisionează de la Curtea imperială și deschide școala la *Iwama* (150 km la nord de Tokyo), în prefectura *Ibaraki*

- 1940 - Fundația *Aikikai* este recunoscută oficial de guvernul japonez
- Se începe construcția *Dojoului* în aer liber dela *Iwama*

- 1942 - MU adoptă denumirea de "Aikido" și o brevetează.

- KU este numit șeful Fundației *Kobukai* și *Dojo-cho*

- 1943 - la *Iwama* se termină construcția templului *Aiki* (*Aikijinja*)

- 1947 - Fundația *Kobukai* devine Fundația *Aikikai*

- La prima Conferință a Federației japoneze a tuturor *Budo* se anunță oficial că sistemul predat de MU se numește Aikido

- 1948 - KU devine director general al *Dojoului Aikikai* și se pun bazele răspândirii Aikido în străinătate

- 1951 - Minoru Mochizuki sosește în Franța pentru a ține un stagiul introductiv în Aikido

- 1952 - Tadashi Abe este trimis de Aikikai în Franța

- 1959 - Apare primul număr al revistei "*Aikido Newspaper*"

- 1962 - Aikikai trimite noi reprezentanți în Franța: Noro și Nakazono

- 1964 - Aikikai delegă în Franța pe Nobuyoshi Tamura

- 1967 - MU face o mare demonstrație la inaugurarea clădirii noului *Dojo* al Biroului mondial Aikikai

- Primăria orașului Tokyo recunoaște școala Aikikai

- 1969 - la 26.04 moare MU

- KU ia titlul de (al doilea) *Doshu*

- 1974 - se înființează Federația internațională de Aikido (IAF) patronată de Aikikai iar KU este numit președinte pe viață

- "*Asociația japoneză pentru competiții de bărci cu motor*" devine sponsorul *Aikikai*, punând la dispoziție fonduri pentru a trimite

- instructori să răspândească Aikido în străinătate
- K. Osawa - instructor șef la Aikikai ține un șir de stagii în Asia de SE (Hong-Kong, Thailanda, Malaezia, Singapore)
 - 1976 - se înființează *Federația de Aikido pentru întreaga Japonie* (AJAF)
 - Primul Congres IAF la Tokyo (400 delegați din 29 de țări)
 - 1978 - Al doilea Congres IAF la Honolulu
 - KU face un turneu conducând stagii în America de Sud iar Moriteru Uyeshiba (fiul lui KU) alt turneu în Orientul Mijlociu
 - 1979 - primul Stagiul pentru copii la *Nippon Budokan*. De atunci această manifestare se desfășoară anual
 - 1980 - al 3-lea Congres IAF la Paris
 - 1981 - Aniversare a 50 de ani dela înființarea *Biroului Mondial Aikikai*
 - 1984 - IAF devine membră a GAISF
 - 1988 - al 5-lea Congres IAF la Tanabe, prefectura *Wakayama*
 - 1989 - prima demonstrație de Aikido la Jocurile Mondiale din RFG
 - 1990 - la Aikikai sosesc primii elevi din URSS și Bulgaria la un curs de o lună
 - 1991 - se aniversează 50 de ani dela înființarea Fundației Aikikai și 60 de ani dela înființarea *Aikido Hombu Dojo*
 - 1992 - al 6-lea Congres IAF la Taipei, în *Taiwan*
 - 1999 - la 4.01 moare KU
 - Moriteru Uyeshiba este numit noul *Doshu* (al treilea) și președinte al Fundației Aikikai

10.1.2. Inceputul Aikido în România

Prima apariție oficială a Aikido la noi în țară a fost Stagiul din noiembrie 1978 la București, condus de profesorul Rolf Brand din Germania, președintele *Uniunii Germane de Aikido* DAB și secretarul general al Uniunii Europene de Aikido UEA.

El s-a ținut în *sala de Judo* a IEFS (ANEFS) condus pe atunci de rector prof. Ion Șiclovan. Stagiul a fost organizat de *Secția pentru studiul Artelor Marțiale din Extremul Orient* (condusă de ing. Nicolae Bialokur), din cadrul *Asociației de Studii Orientale din România* ASOR (de pe lângă Universitatea București; președinte ASOR era prof. Cicerone Poghire). La Stagiul au participat circa 30 de entuziaști, care experimentaseră în sala de sport de la Strandul Tineretului un Aikido învățat din cărți, sub conducerea prof. Nicolae Bialokur, dar nu văzuseră niciodată pe viu Aikido adevărat.

Activitatea a continuat apoi în două săli din București: una la IEFS (sub denumirea de *Secția judo a Asociației sportive IPROLAM*, instructori Șerban Derlogea și Camil Dădârlat), unde au început ucenicia amatori pasionați ca Dan Corneliu Ionescu, Ioan Grigorescu, George Raicu, Florin Popescu, iar alta la Liceul Iosif Rangheț (ca *Secția judo a Asociației sportive IPROCHIM*, cu instructor

Nicolae Bialokur). În 1981, din cauza cunoscutului scandal politic al *Meditației transcendente*, IEFS a exclus din sălile sale activitățile dubioase (nu după mult timp a fost dărâmat chiar sediul IEFS, amplasat deasupra fostului *Stadion al Republicii*, pentru a se construi în locul său Casa Poporului, actualul Parlament).

Grupa de Aikido de la IEFS s-a mutat în sala de lupte a Complexului sportiv Progresul (azi Stadionul Național), dar curând a fost expulzată și de acolo (partidul veghea!), desființându-se. La liceul Rangheț activitatea a mai putut continua, iar în aprilie 1981, prof. Nicolae Bialokur a reușit să organizeze un *al doilea Stagiul de Aikido* în București, cu Juo Iwamoto *Sensei* de la Aikikai Viena/ Austria.

Se pare că și la Oradea a activat pentru puțin timp un alt pionier: Emeric Aruș.

După 1981 a urmat bezna totalitară, izolarea și mizeria comunistă, dictatura insuportabilă, culminând cu *lovitura* și revolta din 1989. Regimul comunist a interzis practicarea tuturor artelor marțiale (cu excepția *Judoului*, sport olimpic), considerând că ar fi dăunătoare pentru ”morala socialistă” și periculoase pentru „orânduirea de Stat”. Aikido a continuat să fie totuși practicat în București sub acoperirea denumirii de “Secție de judo” în cadrul Asociației sportive a Centrului de calcul al TCMSB, sub conducerea instructorilor Dan C. Ionescu și Șerban Derlogea - în săli obscure, ferite, aproape conspirative. Imagini din acea perioadă pot fi văzute în [23]. O altă grupă a activat clandestin sub conducerea lui George Raicu. Nici vorbă de contacte între aceste grupe, căci interdicția artelor marțiale era impusă cu vigoare de Miliție și Securitate. Din păcate, interdicția era sprijinită și de Federația Română de Judo, interesată să nu-i scadă numărul de competitori, prin migrarea tinerilor la alte arte, mai atractive. Din cauza prigoanei Camil Dădârlat a renunțat să mai continue iar Nicolae Bialokur a emigrat și grupa lui a dispărut.

Până în 1989, puținii practicanți de Aikido în clandestinitate, nu au mai avut relații oficiale cu străinătatea, fiind autodidacți de nevoie.

10.2. Aikido în prezent

Aikido e răspândit în toată lumea. *Dojo*-urile sunt grupate în organizații locale, naționale, internaționale, mai mult sau mai puțin legate de Aikikaiul original. Diverși profesori au creat stiluri de Aikido cu caracteristici specifice, și au înființat adevărate școli sau organizații internaționale. Cu toate că există mai multe școli sau stiluri, Aikido este o metodă de educație unitară. Din punctul de vedere tehnic, diferențele între stiluri sunt mici, iar asemănările foarte mari.

Din păcate, pentru atragerea de noi membri organizațiile devin concurente și ajung să se defăimeze reciproc, acuzându-se de denaturarea tehnicii „corecte” sau de incorectitudinea stilului respectiv. Chiar dacă fiecare șef de școală sau organizație pretinde sus și tare că el predă “cea mai autentică tehnică Aikido”, motivul separării școlilor și desbinării dintre practicanți îl constituie nu atât diferențele tehnice, cât mai ales profitul material. Evident că o motivație pentru

înființarea unei noi școli este orgoliul ctitorului, care se vrea instructor șef, ca să câștige mai mulți bani, să aibă mai mult succes la fete etc. *Et in Arcadia ego*.

Se zice că *O Sensei* era cam haotic în privința pedagogiei iar metoda lui de predare nu era dintre cele mai bune. Atracția școlii sale o constituia în primul rând măiestria lui personală. Cu timpul el și-a schimbat forma mișcărilor și modul de predare, pe măsură ce evolua și pricepea mai multe, sau îmbătrânea. Elevii lui *O Sensei* au apucat să învețe doar anumite bucăți din Arta acestuia, adică varianta pe care el o cizela în perioada când studia elevul respectiv. Un proverb Zen spune: “*o mie de lacuri reflectă luna într-o mie de feluri diferite*”. Nu numai că lacurile nu sunt luna, dar chiar și imaginea reflectată nu e perfectă.

Dacă ne gândim și la parabola cu orbii care au pipăit un elefant și apoi l-au descris - fiecare în alt fel, ne putem face o idee cum au apărut atâtea neînțelegeri între elevii urmași. Așa dar, elevii (*Jiki Deshi*) lui *O Sensei* de la *Hombu Dojo* (majoritatea azi dispăruți) ofereau o imagine diferită de ceea ce era profesorul lor, iar materia pe care ei o predau reprezenta ceea ce aveau ei de spus, nu ce i-a învățat *Maestrul*. Nu e vorba că mințeau, ci de cât au avut ei de-a face cu profesorul lor și ce-au înțeles de la el. Nu mă refer doar la timp, căci acești elevi au petrecut mai mult timp cu *O Sensei* decât acesta cu profesorul său Sogaku Takeda. Însă Morihei Ueshiba stătea după război la Iwama iar în Tokyo venea sporadic, așa că lecțiile la *Hombu Dojo* erau conduse de Koichi Tohei și Kisshomaru Ueshiba.

Deși n-are rost, discuția practicanților despre epoca în care tehnica lui *O Sensei* a fost mai grozavă – înainte sau după războiul mondial – nu pare să se termine. Probabil că asta ajută la *marketing*.

Aikido e minunat - și unic. Nu există mai multe feluri de Aikido. Cel mult există diverse “felii” de Aikido - mai mari sau mai mici, mai strâmbe sau mai frumoase - tăiate de un individ sau altul, cum s-a priceput. Câți instructori - tot atâtea moduri de a preda mai mult sau mai puțin diferit *același Aikido*.

Să cercetăm puțin care au fost maeștrii întemeietori de școli, prima generație de urmași ai lui *O Sensei*:

10.2.1. Școlile clasice

Au fost dezvoltate pe baza învățăturii predate de *O Sensei* înainte de cel de al doilea război mondial (până în 1940):

► **Aiki-Budo** - așa se numea la început Aikido. Este un stil mai apropiat de *Daito Ryu Aiki-Jujutsu* (școala lui Sokaku Takeda, profesorul lui *O Sensei*), adică o variantă mai dură de Aikido. Acest stil a fost primul predat în străinătate de elevii mai timpurii ai lui *O Sensei* - de ex. Tadashi Abe în Franța și Anglia, în anii '50.

► **Shinei Taido** - Școala înființată de Noriaki Inoue, nepotul lui *O Sensei* și unul din primii săi elevi. Noriaki pretindea că stilul lui e diferit de ce face *O Sensei*, dar părerea altora e că seamănă mult cu *Aiki-Budo*.

► **Yoseikan Budo** – școală înființată de Minoru Mochizuki, unul din primii elevi ai lui *O Sensei*, dar totodată elev și al lui Jigoro Kano dela *Kodokan* (Judo). Acest stil combină *Aiki Budo* cu *Karate*, *Judo* și alte arte marțiale.

► **Yoshinkan Ryu** – în traducere „casa dezvoltării spiritului”, este școala sau organizația înființată în 1955 de Gozo Shioda (1915-1994). A fost elev intern (*Uchi Deshi*) timp de 8 ani al lui *O Sensei* în anii '30, pe când Ueshiba avea vreo 50 de ani, era viguros și în formă bună. După război a activat ca patron al unei firme de pază și protecție, apoi ca instructor șef la poliția japoneză.

Tehnica studiată de Shioda în anii '30 a fost diferită de cea pe care *O Sensei* a predat-o după război. El a învățat un Aikido „în fașă”, în curs de creație, de fapt un fel de *Aikijitsu* mai moale. Se povestește că pe vremea aceea examenele de centuri se dădeau în crășme din port. *O Sensei* stătea la o masă și „servea” ceva, observând atent cum se băteau candidații cu cei mai feroși derbedei din cartier.

Mișcările asemănătoare dansului, caracteristice tehnicii actuale de la Aikikai, sunt plăcute la vedere dar stârnesc neîncrederea specialiștilor din alte arte marțiale în privința eficacității reale. Shioda zicea: “*Aikido din zilele noastre (circa 1960) nu mai are vână. Este gol pe dinăuntru. Oamenii încearcă să ajungă la cele mai înalte grade fără să se consume, chiar fără să plătească taxele. De aceea Aikido seamănă acum cu un dans. În realitate, e nevoie să stăpânești bine de tot bazele și să-ți întărești corpul, abia după aceea vei fi în stare să te apuci de exerciții avansate... Când colo, acum nu vezi decât indivizi care copiază, fără să înțeleagă ce fac...*”.

Gozo Shioda promova un Aikido dur și eficient, cu angajament corporal mai puternic, bazat pe condiția fizică superioară a numeroșilor elevi din școlile militare. Aceștia aveau nevoie de o metodă care să-i învețe Aikido mai repede decât permitea metoda de predare tradițională. De aceea stilul *Yoshinkan* este mai strict în formalizarea procedeelelor (bazată pe metoda de predare din armată “faceți unu; faceți doi etc.”) și mai orientat spre aplicații practice.

Când Shioda și-a început după război activitatea intensă de predarea Aikido la poliție, *O Sensei* stătea la Iwama iar lecțiile *Dojo*-ului Aikikai erau rare și nu aveau mulți elevi. Într-o vreme, câteva familii ale căror case fuseseră distruse de bombardamente au locuit în *Hombu Dojo*, ba a fost folosit și ca sală de dans. În contrast cu această lăncezeală temporară, școala lui Shioda creștea mereu. După un timp a reînceput să prospere și *Aikikai*, datorită eforturilor lui Kisshomaru și a vizitelor din ce în ce mai dese pe care le făcea *O Sensei* la Tokyo. Cele două grupuri au evoluat separat dar spre deosebire de alte organizații de Aikido, *Yoshinkanul* a întreținut relații prietenești cu *Aikikai* atât în timpul vieții lui *O Sensei* cât și după dispariția acestuia.

Organizația internațională a stilului *Yoshinkan* se numește *Yoshinkai*, cu multe filiale active în diverse părți ale lumii. În ultimii ani au apărut însă disidenți ai acestei școli, de exemplu școala *Yoshokai*, condusă de Takashi Kushida.

10.2.2. Școlile moderne de Aikido

Aceste stiluri sunt predate de profesorii (*Shihani*) care au fost elevii lui *O Sensei* după 1945. După dispariția acestuia diferențele (și neînțelegerile) dintre ei s-au accentuat, fiecare înființând câte o școală. Numai în SUA sunt 67 (!) organizații de Aikido.

A. Școlile tradiționale

► **Aikikai** - este principala școală sau organizație internațională, urmașa legitimă a școlii lui *O Sensei*. E condusă de familia Uyeshiba și reprezentată oficial de două organizații: *Fundația Aikikai* și *International Aikido Federation* IAF (vezi www.aikido-international.org). Aikikai are centrul la *Hombu Dojo*, în districtul *Shinjuku* din *Tokyo* (vezi www.aikikai.or.jp). *Hombu* are (2003) în total 39 activiști, repartizați în trei departamente: *Activități generale* (condus de prof. Masatake Fujita); *Învățământ* (condus de prof. Seijuro Masuda); *Activități internaționale* (condus de Hideo Yonemochi). Instructorii acreditați de *Hombu* sunt clasificați astfel: *Fukushidoin* (instructor asistent, 1-3 dan); *Shidoin* (instructor, 4-5 dan), *Shihan* (peste 6 dan, profesor de instructori – grad acordat oficial numai membrilor Departamentului de învățământ al *Hombu* și reprezentanților săi delegați în străinătate). Principalele festivități organizate de *Hombu* sunt: Sărbătoarea de Anul nou (*Kagami Biraki*), Marele festival (*Taisai*) de la Iwama, Demonstrația Panjaponeză de Aikido, Cursurile anuale de Aikido (care încep toamna și primăvara).

După dispariția lui *O Sensei*, Aikikai a fost condusă de fiul său Kisshomaru (purând titlul de doilea *Doshu*), iar după decesul acestuia din urmă de fiul său (și nepotul lui *O Sensei*) Moriteru Uyeshiba (al treilea *Doshu*).

În realitate acest “stil” este mai mult o umbrelă sub care stau câțiva profesori mari, destul de diferiți între ei. *Doshu* predă un Aikido curgător, cu mișcări largi, cu accentul pus pe curricula și procedeele standard, fără exerciții cu arme. Alți instructori șefi dela Aikikai - USA, cum ar fi Shoji Nishio sau Chiba, lucrau foarte mult cu armele albe.

Organizațiile au o viață proprie inevitabilă, așa că funcționarea Aikikai nu respectă întru totul principiile Aikido. De exemplu, când a început internaționalizarea Aikido, *Hombu Dojo* a expediat ca instructori în străinătate elevii mai duri, mai recalcitranti. Pe de o parte au vrut să scape de oamenii-problemă, pe de alta exista opinia că albi sunt oricum niște barbari care n-ar putea înțelege adevăratul spirit *Budo*, așa că ce să mai strice orzul pe găște. În SUA, acești profesori au predat conform firii lor și spiritului locului: un Aikido dur, în forță. După câțiva ani de studiu cu profesorii veniți de la Tokyo, americanii plecați pentru perfecționare în Japonia au rămas consternați văzând modul prietenos în care se practica Aikido la mama lui.

În Japonia funcționează un sistem tradițional (*Iemoto*) prin care o familie deține controlul asupra unei școli sau tradiții, de-a lungul generațiilor. Conform acestui

obicei, familia Uyeshiba consideră Aikido ca “avere de familie”, o proprietate intelectuală privată cu drept de *copyright*, așa că în principiu era ilegală utilizarea numelui, tehnicilor și altor părți ale învățăturii în afara organizațiilor conduse sau afiliate la IAF sau Fundația Aikikai. Între timp fărâmițarea organizatorică și răspândirea Aikido în întreaga lume au ajuns atât de mari, încât nici o constrângere nu mai este practic posibilă. De altfel, după 60 de ani de la inventare s-a prescris chiar dreptul legal la *copyright* iar Aikido a devenit un bun public, de folos general, cum ar fi alergarea sau matematica. Însă cuvântul “Aikido” este ocupat: el definește complexul de idei și exerciții creat de *O Sensei*. Faptul că Morihei Uyeshiba n-a precizat și delimitat strict curricula, nu dă nimănui dreptul pervers de a refolosi în interes propriu acest termen pentru denumirea altor arte marțiale, sau unor activități inovatoare contrare spiritului inventatorului, cum ar fi: competiții, dueluri cu săbii din metal etc.

Încercând să refacă o oarecare unitate a Aikidoului mondial, chiar vagă și informală, al treilea *Doshu* a modificat recent regulamentele *Aikikai*, introducând un mecanism administrativ pentru recunoașterea de către *Hombu* (contra unei taxe) a gradațiilor dan acordate de organizațiile neafiliate la IAF, cât și acceptarea afilierii mai multor organizații dintr-o țară.

► **Iwama Ryu Aikido** - promovează un stil mai vechi, cu accent puternic pus pe exercițiile cu arme albe. Se pare că aceasta este varianta de Aikido pe care o predă *O Sensei* prin anii ‘50, chiar la *Iwama*. Repertoriul tehnic este mai bogat decât la alte școli, cu accentul pus pe exercițiile cu arme albe. Deși constituie o ramură a Aikikaiului, stilul predat este suficient de diferit de stilul Aikikai, ca să poată fi considerat de sine stătător. Privind în mare, se poate zice că elevul de la Iwama Ryu începe cu o postură stabilă, centrată, și evoluează spre o mișcare curgătoare, pe când elevul școlii Aikikai pornește de la mișcarea curgătoare și în timp ajunge să fie centrat; practic după o vreme ambele școli produc același rezultat.

Morihiro Saito (1928-2002), șeful școlii din *Iwama*, pretindea că el păstrează cel mai fidel varianta de Aikido pe care o predă *O Sensei* - din cauză că i-a fost elev și l-a îngrijit din 1946 până la moartea acestuia, adică a avut cea mai lungă ucenicie dintre toți elevii direcți. *O Sensei* a trăit la *Iwama* mulți ani în ultima parte a vieții, alături de Saito. Se retrăsese acolo pe vremea când războiul, apoi ocupația americană și interzicerea de către aceștia a artelor marțiale, l-au scârbit pe *O Sensei* de viața la oraș. El zicea: “*Budo și agricultura, asta e viață adevărată, nu nebulia de la oraș*”. După reoficializarea artelor marțiale în Japonia și începerea dezvoltării internaționale a Aikidoului, *O Sensei* a continuat să locuiască la *Iwama*.

În prezent școala este condusă de fiul lui Morihiro Saito.

► **Școlile de Aikido ale lui Uyeshiba** – practică un stil predat de Mitsugi Saotome. Organizația acestuia, ASU din SUA, este afiliată la *Aikikai*, deși multă vreme a funcționat independent. Saotome are o concepție eclectică despre Aikido,

incluzând cele mai diverse procedee, de la cele mai dure până la cele mai moi. În plus, lucrează mult cu armele albe.

► **Nippon Kan** - o școală înființată de Gaku Homma, unul din ultimii *Jiki-deshi* ai lui *O Sensei*. Homma predă în mod foarte tradițional și pune un mare accent pe postura corectă, nu numai pe însușirea procedeeelor.

B. Școlile bazate pe Ki

Una din cele mai importante rupturi în lumea Aikido a avut loc când Koichi Tohei și-a dat demisia dela Aikikai și a înființat o nouă școală.

► **Ki no Kenkyukai** - este școala lui Koichi Tohei (n. 1920), care insistă asupra dezvoltării *Ki*-ului ca element esențial în Aikido. Koichi Tohei era instructorul șef (avea și are singurul *Menkyo Kaiden* - certificat de 10 dan semnat de mâna lui *O Sensei*) și urma să devină șeful școlii Aikikai, pentru că fiul lui *O Sensei* nu prea era interesat de Aikido. Dar Kishomaru Uyeshiba s-a răzgândit și a devenit șeful școlii – folosind dreptul conferit de tradiția familiei. Probabil că meseria de contabil era mai puțin distractivă decât cea de șef al *Aikikai*. Să fi fost diferențe de păreri tehnice, să fi fost neînțelegeri personale, după dispariția lui *O Sensei*, Koichi Tohei s-a desprins în 1974 din *Aikikai* și a înființat propria sa școală și organizația *Ki No Kenkyukai*. Din momentul acela, relațiile cu *Aikikai* au fost inexistente, ca să nu spunem mai rău. Printre alte interdicții, *Aikikai* i-a cerut lui Tohei să nu mai folosească terminologia Aikido, de aceea el a fost nevoit să inventeze alte denumiri. Astfel, în loc de *Ikkyo* a apărut *Ude Osae*, sau *Kote Mawashi* în loc de *Nikyo*, *Kote Hineri* în loc de *Sankyo* șamd.

Varianța promovată de Tohei pe baza celor pricepute de el din lecțiile lui *O Sensei* se numește *Ki Aikido*. (Faptul că *O Sensei* n-a recunoscut că ar fi predat așa ceva, nu face decât să confirme relativitatea părerilor omenești). Oficial stilul se numește *Shin Shin Toitsu Aikido* (*Aikido cu mintea și corpul unificate*) și pune accentul pe folosirea *Ki*-ului nu numai în tehnicile de luptă, ci și în viața de zi cu zi, sau pentru scopuri de sănătate. Acest stil este foarte moale, cu mișcări fluide, cu sărituri și fente - ceva văzut mai rar la alte variante. Mulți dintre instructorii organizației sunt preocupați nu de tehnicile de luptă și de aplicațiile practice ale principiilor Aikido, ci de un fel de mistică a “*unificării minții cu corpul*”. Totuși, ideile promovate în aceste *Dojouri* sunt aplicabile și pentru auto-apărare, în afara utilității lor pentru viața obișnuită.

În ultima vreme maestrul Koichi Tohei s-a depărtat tot mai mult de Aikido și s-a dedicat studiului *Ki*-ului. Cu toate astea, se pare că *Ki no Kenkyukai* a luat inițiativa transformării *Shin Shin Toitsu Aikido* în sport competitiv internațional, bazat pe demonstrații de *Kumite* numite *Taigi*.

Diversele școli bazate pe *Ki Aikido* au și între ele relații proaste.

► **Shin Budo Kai** - este o școală din SUA derivată din *Shin Shin Toitsu*, condusă de Shizuo Imaizumi, fost elev intern (*Jiki-deshi*) la *O Sensei* în 1964. Totuși, el a învățat mai mult dela Koichi Tohei, pe care l-a și urmat când s-a despărțit de Aikikai. Ulterior, Imaizumi s-a separat și de Kohei, înființând în 1989 *Shin Budo Kai*ul. Materia de studiu a școlii e destul de bogată, cuprinde exerciții de *Ki*, procedee de Aikido și exerciții cu arme.

► **Kokikai** - o școală înființată de Shuji Maruyama, fost instructor șef la filiala din SUA a lui *Ki Society* (organizația lui Tohei). După ce a demisionat din *Ki Society*, el a înființat *Kokikai*. Este un stil moale de Aikido, care promovează procedee tehnice cât mai eficiente, realizate cu minim de efort. Se face un antrenament distinct pentru *Ki* și se folosesc cele “4 principii de unificare a corpului cu mintea” având o formulare diferită de cea a KNK-ului.

► **Seidokan Ryu** este o școală sau organizație derivată din *Shin Shin Toitsu*, care predă *Dezvoltarea Ki*-ului. Școala a fost înființată de Ron Kobaiashi, fost instructor șef la *Ki Society of Southern California* și elevul lui Tohei. În 1981 a părăsit *Ki Society* și a înființat *Seidokan*, organizație independentă care a stabilit oarecari relații cu Aikikai-ul. Stilul *Seidokan* se caracterizează prin procedee tehnice făcute cu mișcări mai compacte (cu amplitudine sau rază mică).

► **Ki-no-michi** este o școală și o organizație creată de profesorul Masamichi Noro în 1978 în Franța. Fost elev al lui *O Sensei*, acesta l-a trimis în 1961 să reprezinte Aikikai în Franța, pentru a-l înlocui pe Tadashi Abe. Aici Noro se întâlnește cu Taisen Deshimaru, cel care a răspândit Zen-ul în Franța, și află de metodele de terapie corporală inventate de europeni (*Feldenkrais*, *Alexander*, *Ehrenfried*). De asemenea, îl cunoaște pe Karlfried von Durkheim, marele filozof orientalist, care îi devine părinte spiritual. Ca urmare a acestor influențe și a propriilor căutări, a înființat metoda *Ki-no-michi* (*Calea Ki*-ului, fără nici o legătură cu *Ki Aikido*) și s-a despărțit de Aikikai.

C. Școlile de Aikido sportiv, competițional (Kiogi Aikido)

Cealaltă mare schismă din istoria Aikido s-a petrecut tot în timpul vieții lui *O Sensei*, când Kenji Tomiki a propus “raționalizarea” predării Aikidoului, cu ajutorul competiției. Între școlile bazate pe ideologia lui Tomiki și celelalte școli de Aikido a existat și continuă să fie o mare ruptură.

► **Tomiki Ryu** este creația unui elev al lui *O Sensei*, Kenji Tomiki (1900-1979; 9 dan Aikido, 8 dan Judo), care a început să practice Aikido în 1926, când avea 4 dan în Judo (era un elev strălucit al lui Jigoro Kano). În 1941, la *Kodokan* (sediul central al școlii *Judo*) s-a înființat un grup de studiu asupra tehnicilor de luptă la distanță mijlocie (*Rikaku Taisei*). Grupul studia mai ales loviturile (*Atemi*) și procedeele de fixare prin apăsare asupra articulațiilor. Tomiki a colaborat cu acest

grup de studiu. După ce a luptat în războiul mondial și a fost prizonier la ruși, în 1951 Tomiki revine în Japonia și se angajează ca profesor de educație fizică la Universitatea Waseda din Tokyo. Prin 1960 cursul său de Judo se transformă în curs de Aikido. Deoarece conducerea Universității ceruse ca Aikido să fie competitiv, Tomiki instituie exercițiile de luptă (autoapărare) cu mâinile goale contra atacurilor cu cuțitul, bazate pe *Rikaku Taisei* din *Judo*. Varianta de Aikido a lui Tomiki câștigă popularitate și în 1974 se înființează Federația de Tomiki Aikido. Actualmente versiunea Tomiki, în care nu se poartă *Hakama* ci numai *Judogi*, se practică mult în universitățile japoneze, în SUA și Anglia. Tomiki a înțeles valoarea Aikido ca educație fizică pentru toți, dar pentru a promova ideea a adoptat o metodă cel puțin discutabilă: competiția, pe care o cunoștea din *Judo*. El credea că introducerea unui aspect *competițional* va stimula participarea și va ascuți atenția practicanților, care aveau astfel o posibilitate să-și verifice priceperea. În plus, pentru a ușura însușirea Aikido în universități a *sistematizat* predarea, prin structurarea curriculei pe baza ideilor folosite în *Judo* de Jigoro Kano.

Stilul Tomiki include competiția individuală, iar materia de studiu este foarte bine organizată. Curricula de Aikido a lui Tomiki are 12 *Kata* (primele fiind *Randori no Kata*, sau *Kata* celor 17 procedee – vezi www.tomiki.org/kata_animated_hiji.html, *Koryu Gonshin no Kata* și *Nage no Kata*), exerciții fără partener, *Kata* cu bastonul și altele cu *Bokken*.

Principalele forme de competiție sunt:

- *Embu (no Kata)* constă din perechi care demonstrează procedee de Aikido (*Kumite*). Se apreciază execuția corectă și curgătoare a mișcărilor. Sunt două categorii de vârstă: juniori – de la 6 la 16 ani, și seniori.

- *Ninin Dori* este o luptă liberă, foarte obositoare, între trei participanți – separat pe categorii: seniori, juniori, băieți și fete. Fiecare din ei se apără pe rând de ceilalți doi. Se apreciază: variația tehnicilor și atacurilor, viteza de execuție, orientarea în spațiu, capacitatea de reacție la stres.

- *Tanto Randori Shiai* constă în lupta a doi competitori, care au pe rând rolurile de *Tanto (Uke)*, înarmat cu un cuțit din cauciuc tare, și *Toshu (Nage)*. Atacatorul câștigă puncte lovind eficient cu cuțitul în adversar sau apărându-se cu anumite procedee dacă este apucat. Cel atacat câștigă puncte apărându-se cu procedee de Aikido. Nici unul din adversari nu cooperează. Competiția este foarte solicitantă. Se desfășoară separat pentru băieți și fete, juniorii ne fiind admiși.

Nu încapă nici o îndoială că verificarea cunoștințelor într-un concurs, mai apropiat de condițiile luptei reale, are mari avantaje formative pentru profesioniști (polițiști, jandarmi, badigarzi, trupe antitero etc.); dar în cazul oamenilor obișnuiți utilizarea competiției este o greșeală educativă. Aceasta a și fost motivul principal al rupturii lui Tomiki de *O Sensei*, care respingea cu fermitate orice fel de competiție.

► **Fugaku kai** - este o școală americană desprinsă din *Tomiki-ryu* dar care nu are competiții; condusă de profesorul Karl Geis.

D. Aikido în Europa

În toate țările europene se practică Aikido și există organizații corespunzătoare.

► În **Franța** sunt vreo 25 (!) organizații independente cu circa 55 000 aderenți în total – mai mulți decât în toate celelalte țări europene la un loc. Primele două federații ca mărime sunt afiliate la *Aikikai*, una fiind condusă de profesorul Nobuyoshi Tamura (vezi www.ffab-aikido.fr), alta de profesorul Christian Tissier (vezi www.aikido.com.fr). *Federația de Aikido Tradițional* condusă de profesorul Daniel Brun are cam 1 500 membri.

► În **Germania** sunt vreo 17 (!) organizații independente cu circa 10 000 aderenți în total. Principala organizație este *Uniunea germană de Aikido* DAB (vezi www.aikido-bund.de), singura agreată de *Deutsche Olympische Sport Bund* DOSB (echivalentul Ministerului federal german pentru sport).

Reprezentanța *Aikikai* din Germania este condusă de profesorul Katsuari Asai (cu sediul la Düsseldorf – vezi www.aikido.de). La München se află reprezentanța pentru Europa a școlii *Yoshinkai*, condusă de profesorul Hiromichi Nagano (vezi www.aikido-yoshinkai.de).

► În **Anglia** sunt numeroase organizații de Aikido, printre care și *Federația de Ki a Marii Britanii* – o organizație înființată de Kenneth Williams, fost asistentul (*Jiki-deshi*) lui Kenshiro Abe prin anii '50. El a început să studieze Aikido la o școală dură de *Aiki-budo*, prin anii '60 a părăsit *Aikikai* și a practicat câțiva ani în mod independent, iar în 1976 a devenit elevul lui Tohei și a înființat *Federația de Ki din Marea Britanie*. În 1986 Williams s-a retras împreună cu organizația sa din *Ki no Kenyukai*. *Federația de Ki* a continuat să activeze neafiliată la vreo organizație mondială, promovând stilul personal al lui Williams. Școala vrea să predea un stil mai ușor de asimilat de elevii ne-japonezi.

Un mare succes are în Anglia stilul competițional *Tomiki Aikido* patronat de *British Aikido Federation* (vezi www.aikido-baa.org.uk).

► În **Belgia**, alături de numeroasele federații și cluburi afiliate la *Aikikai*, se află reprezentanța pentru Europa a școlii *Shin Shin Toitsu Aikido* condusă de profesorul Yoshigasaki (cu sediul la Bruxelles).

► Ca organizații *pan-europene* amintesc: *European Aikido Federation* EAF (ramură a *Aikikai*, afiliată la IAF) și *la Confederation Europeene d'Aikido Traditionnel* CEAT. De-a lungul timpului la conducerea acestor organizații au fost alese și personalități din Aikido românesc: prof. George Raicu a condus EAF iar CEAT l-a avut ca președinte pe prof. Dan C. Ionescu.

► Aikido se dezvoltă puternic în toate țările vecine României: Bulgaria, Ungaria, Serbia, Grecia, dar și în fostele republici sovietice: Rusia, Ucraina, Moldova, Kazahstan șamd., datorită eforturilor centralei *Aikikai* și prof. Masatake Fujita.

E. Aikido în România

După '89 practica artelor marțiale a explodat: mii și mii de tineri dornici de libertate, de schimbare, s-au apucat să facă ceea ce mai înainte fusese interzis sau necunoscut. În 1990 a luat ființă prima *Federație Română de Arte Marțiale* FRAM cu un *Departament de Aikido* condus de prof. Șerban Derlogea. În acel moment în toată țara erau vreo 20 de *Aikidoka* și vreo 2000 de *Karateka*. De un mare sprijin pentru dezvoltarea Aikido a fost apariția cărții [2], la doar câteva luni după „loviluție”. Ea a constituit și (reprodusă la xerox) continuă să fie un excelent izvor de informare și inspirație pentru amatori, chiar dacă între timp au apărut și alte lucrări de referință în limba română (vezi # 15). Subliniez chiar existența unei lucrări monumentale [23] în 5 volume.

Din cauza diverselor legi noi și reorganizări succesive, cu timpul mișcarea Aikido s-a despărțit de celelalte arte marțiale, ieșind din cadrul FRAM. „Divorțul” s-a datorat nu numai diferențelor mari între tehnicile de luptă, ci și deosebirii de concepții, între existența și absența competiției.

Tot în 1990 s-a înființat *Uniunea Română de Aikido* URA (președinte prof. Dan Ionescu) care în 1998 a devenit ***Federația Română de Aikido* FRA**. Ea a avut o frumoasă dezvoltare și întreține legături de prietenie, bazate pe raporturi de egalitate, cu mai multe grupări și federații străine – vezi www.aikido.ro

Prima legătură internațională cu Aikidoka străini a fost cu DAB, la Stagiul de la *Herzogenhorn*, Germania, în iulie 1990. Profesorul Rolf Brand a condus alte Stagii de mare succes în 1996 și 1997 la București.

FRA întreține relații foarte strânse cu *Federația de Aikido Tradițional* FAT din Franța, condusă de profesorul Daniel Brun, care a condus numeroase stagii internaționale la noi în țară [23].

S-au înființat și alte grupări de Aikido:

► ***Aikikai România*** cu președinte prof. George Raicu - vezi www.aikikai.ro; www.aikido.atcrom/aikikai/. Această organizație a fost puternic sprijinită de *Hombu Aikikai*, care a trimis la multe stagii pe profesorii Masatake Fujita și Peter Bakas, ce au avut o contribuție importantă la dezvoltarea Aikido din România;

► ***Fundația de Ki*** din România, legată de *Federația de Ki a Marii Britanii* – vezi www.users.pcnet.ro/kiaikido/eframes.htm;

► ***Federația de Aikido tradițional „Kiai”*** – președinte prof. Adrian Vasilache.

Numărul practicantilor din România a ajuns în 2003 cam la 5000, din care aproximativ 200 centuri negre [23]. A apărut și o școală particulară, *Școala internațională Mark Twain* din București, având în programa școlară Aikido (prof. Ioan Grigorescu). La Universitatea din București s-a înființat un *Centru de Arte marțiale și Studii Asociate* pentru studenți, cursul de Aikido fiind susținut de prof. Șerban Derlogea. Au apărut și specialiști care au studiat Aikido ani în șir în Japonia – de exemplu Florin Popescu și alții.

Acum avem libertate, dar a apărut o nouă tiranie: a banilor. Au plecat ***persecutorii*** (comuniști) și în locul lor s-au înfipt ***profitorii*** (capitaliști). Chiriile

sălilor de sport au sărit deasupra puterii “de cumpărare” a populației, iar mulți instructori s-au lecuit de idealism și cer taxe exagerat de mari, așa că Aikido continuă să fie greu accesibil celor săraci, dar importanți pentru viitorul societății: copiii și tinerii.

10.2.3. *Hapkido* – varianta coreeană de Aikido

În Coreea ocupată de japonezi în prima jumătate a sec. 20, milioane de coreeni au fost sărăciți și siliți să devină muncitori în Japonia, în condiții de semi-sclavie. Printre aceștia s-a numărat și Choi Yung Sul (1904-1986), servitorul lui Sokaku Takeda între 1915-1943. În această situație coreeanul a studiat *Daitoryu Aiki Jujutsu* până la moartea maestrului, când s-a repatriat. Aici, ca să-și câștige existența s-a apucat de creșterea porcilor, dar curând îndemânarea lui în luptă a devenit cunoscută și numeroși oameni l-au angajat ca profesor. Choi și-a numit metoda *Daedongryu Hapkiyusul* (pronunțare în coreeană a cuvintelor japoneze *Daitoryu Aiki Jujutsu*) *Yawara* (acesta fiind numele său japonez). Primul *Dojang* (*Dojo* în coreeană) numit *Daehan Yukwonsul hapki* s-a deschis în 1951. Metoda de luptă a lui Choi a purtat mai multe denumiri până ce în 1958 s-a stabilizat la *Hapkido*.

Între Aikido și *Hapkido* există numeroase asemănări dar și câteva deosebiri importante.

Ambele arte marțiale se bazează pe tehnica *Daitoryu Aiki Jujutsu*, dar fiecare are puternice influențe suplimentare specifice: de exemplu *Kenjutsu*, meditație și altele în cazul Aikido; sau *Mu Suls* (echivalentul noțiunii *Budo* - metodele coreene tradiționale de luptă cu lovituri de mână și de picior) în cazul *Hapkido*.

Elementele tehnice de bază: *Nage*, *Ukemi*, *Kansetsu* și *Katame Waza*, *Kumijo*, *Tachidori*, *Hanashi* sunt comune ambelor Arte. Bineînțeles că denumirile sunt total diferite, de exemplu *Sankyo* din Aikido se numește *Yung-hang* în *Hapkido* ș.a.m.d. Ambele Arte au exerciții foarte bune pentru respirație (*Kokyu*).

Varietatea loviturilor (*Atemi*) din Aikido este redusă comparativ cu *Hapkido*, în care se învață numeroase lovituri de mână și de picior, pe lângă tehnicile de apucarea hainelor. În schimb, multiplele tehnici *Suwari Waza* și *Hanmi-handachi Waza* lipsesc din *Hapkido*, deoarece coreenii n-au o cultură a vieții pe *Tatami* cum există în Japonia.

Antrenamentul *Randori* din Aikido este foarte diferit și mai moale decât lupta liberă din *Hapkido*, care include schimburi puternice de lovituri și se termină cu o fixare.

Aikido n-are exercițiile de spargerea scândurilor sau cărămizilor existente în *Hapkido*. Deși nu erau incluse în varianta inițială preconizată de Choi, spargerile au devenit între timp o caracteristică importantă de exprimare și verificarea energiei interioare (*Ki*).

10.2.4. *Lauda de sine nu miroase-a bine*

În Aikido tradițional nu există competiții, care ar fi putut stabili o oarecare ierarhie valorică a metodelor, școlilor, instructorilor sau produselor (elevii), așa că rămâne câmp liber pentru toate orgoliile, speculațiile, bârfa și autoreclama.

Sigur că începătorii pot fi descumpăniți și descurajați în intenția de a practica Aikido când aud centuri negre vorbind critic despre diverși profesori, alte școli sau cluburi. Nu-i nici frumos, nici corect să pretinzi că numai varianta pe care o practici tu este “adevăratul” Aikido, iar celelalte stiluri ar fi greșite. Defăimarea altor instructori se poate explica și printr-un sentiment de inferioritate personală, poate chiar o formă de violență mascată. Unii instructori nu-și merită titlul!

De fapt, diversele stiluri sau școli existente nu sunt decât sisteme diferite de predare și învățare, iar din punctul de vedere tehnic pot fi privite ca părți componente ale unui întreg foarte mare - nu ca entități distincte care se întrec să găsească „adevărul unic”. Diferența între profesori nu este CE predau, ci CUM predau. Sigur că fiecare avem preferințe față de un stil sau altul, față de un profesor sau altul, dar stând strâmb și judecând drept fiecare are avantaje și dezavantaje, iar noi putem învăța ceva dela fiecare.

De exemplu, în stilul *Yoshinkan* se pune un accent deosebit pe exercițiile de bază. Adeseori se repetă un singur exercițiu individual timp de o jumătate de oră sau chiar mai mult. Nici vorbă de relaxare, iar însușirea noțiunii de *Ki* se rezolvă prin sarcina pe care o are elevul de a lucra tot timpul cu *Kime*, adică cu o concentrare și efort maxim. Amândoi partenerii își îndeplinesc sincer și corect rolurile: *Uke* atacă și cade curat, *Nage* execută procedeul. Nu se admite nici un fel de competiție între parteneri – așa că nu apare nici o rezistență din partea lui *Uke*.

În școala *Aikikai* a familiei Ueshiba se practică un *Aikido tradițional* cu mișcări rapide, variate și relativ fără forță. Deplasările sunt mult mai libere și mai numeroase decât la alte școli. Atacurile lui *Uke* sunt doar schițate, în comparație cu loviturile hotărâte ce se folosesc în alte stiluri.

Exercițiile pentru dezvoltarea *Ki*-ului, practicate de școala *Ki Aikido*, sunt excelente pentru încălzire, dezvoltarea echilibrului și a percepției. Maestrul Tohei nu absolutiza *Ki*-ul, ci propovăduia că fiecare elev să descopere prin studiu individual și transpirație calea spre eficiența lui personală. Cineva l-a întrebat pe maestru la o bere dacă e în stare să miște paharul cu ajutorul *Ki*-ului. “*Sigur*” a răspuns el și a împins paharul cu mâna, “*doar mintea și corpul formează un tot!*”. Tohei n-a pretins vreodată că poate arunca pe cineva doar cu *Ki*, fără să folosească corpul.

Ca să-ți dai cu părerea despre o treabă în mod serios – e nevoie s-o înțelegi bine. De altfel, nu vorbești, ci faptele dovedesc. Fiecare om e diferit, se exprimă altfel. Și pe tine, și pe alții, faptele îi desvăluie. Așa că nu mai compara, bârfei, comenta, ci antrenează-te. Vorba călugărilor: „nu mai discuta despre sexul îngerilor, ci *ora et labora!* (roagă-te și lucrează) - asta e cheia progresului”. Marile școli de Aikido au

fost înființate de oameni care și-au dedicat întreaga lor viață Artei. În mod logic, astfel de maeștri nu puteau face greșeli fundamentale, chiar dacă am putea discuta despre nivelul de orgoliu și interesele bănești ale fiecăruia dintre ei.

Ar fi bine să ne reamintim și ce zicea *O Sensei*: “*Insuccesul este cheia succesului; fiecare greșeală ne învață câte ceva. Fii recunoscător pentru orice obstacol, orice întârziere și orice întâlnire cu un nesimțit. Depășirea oricărui fel de obstacol este una dintre cele mai importante învățături*”.

Problema e că oricare stil de Aikido nu poate fi înțeles decât după o practică de mulți ani în cadrul lui. Până la urmă însă, după un „kilometraj” bun, orice practicant serios își crează propriul său stil de practică și exprimare, adaptat sufletului, minții și corpului său (etapa *Ri* a studiului – vezi # 9.1.4). Fiecare găsește ce caută - adică ceea ce vrea el să găsească.

Poate că nici un stil din cele actuale nu este cel “adevărat”, dacă ne gândim cum definea *O Sensei* Aikido:

“*Multe cărări duc spre vârful muntelui, dar acesta are un singur vârf: iubirea*”.

Sau: “*Imediat ce te preocupă ce e bine și ce e rău la ceilalți, îți deschizi o crăpătură în inimă – pe unde poate intra răutatea. Verificarea altora, întrecerea cu ei și criticarea lor te vor slăbi și te vor doborî*”.

Sau: “*În Dojo nu ai altă treabă decât să-l descoperi pe Dumnezeu ascuns în tine și să ajungi la «iluminare», prin valorificarea tuturor posibilităților cu care te-ai născut*”.

► Progres sau decadență?

Aikido este o Cale pe care o urmezi singur, având ca scop final descoperirea relației dintre om și Univers – sau Dumnezeu. Scopul e să afli cine ești tu.

Cu cât omul este mai plin de ifose, cu atât îi vine mai greu să priceapă acest scop superior. Cine vrea să devină mai forțos – și să-și dezvolte orgoliul – nu face mari progrese spre dragoste și milă. În loc să-și recunoască neștiința față de ceea ce contează cu adevărat în Aikido și să facă un efort oricât de mic pentru a afla cât de puțin din acest secret, va pierde timpul cu probleme tehnice sau cu preocupări de dominare, îngropându-se în materialism. În loc să se uite în interiorul său pentru a înainta pe *Calea Armoniei*, se va uita în afară ca să afle mereu alte procedee de luptă, cu noi arme – aparent tot mai eficiente, sau mai spectaculoase.

În loc să continue ideea lui *O Sensei*, de a se baza pe prietenie, nonviolență, iubire, altruism, numeroși instructori devin invidioși pe succesele comerciale ale altor arte marțiale. În căutarea chiverniselii personale sau pentru satisfacerea fuduliei, unii fac greșeli pedagogice. Pentru a câștiga interesul (și banii) oamenilor, ei încearcă să copieze ce fac instructorii altor sporturi de „succes”: jonglerie cu arme, scamatorii de spectacol, competiție, căutarea eficienței cu orice preț, violență etc. Ei nu caută să valorifice specificul, particularitatea, diferențele și avantajele Aikido față de celelalte arte marțiale. Promovându-și orgoliul, nu înțeleg că în felul acesta tehnica lor degenerază și în loc să înainteze pe Cale, se întorc la *Aikijutsu*,

poate și mai rău, la preistorie - tocmai acolo de unde *O Sensei* a vrut să plece. Spre dezamăgirea lor, nici nu reușesc să facă mai bine decât modelul copiat, adică nu câștigă la fel de mulți bani. Pentru că banii nu se fac cu tehnica (de luptă), cu meseria - ci altfel: prin marketing, negustorie etc.

Pe de altă parte, există și instructori din alte Arte marțiale, violente, care în contextul modei contemporane de susținere (iresponsabilă - dar asta e o altă discuție) a păcii, a non-violenței, a toleranței, încearcă să copieze unele aspecte pacifiste ale Aikido – pentru a atrage noi elevi și a-și mai “auri blazonul”. În realitate, singurul profesor japonez dintr-o altă Artă marțială care poate fi considerat pacifist, din cauza nivelului său cultural excepțional de ridicat, a fost Jigoro Kano. Altfel, activiștii de orice fel, din artele marțiale violente și competitive, sunt prin forța lucrurilor agresivi și violenți, conform scopului acelor arte arhaice: distrugerea adversarului.

Unii instructori promovează exclusiv latura marțială a Aikido, neglijând-o pe cea educativă. Ei nu au un program concret, teoretic și practic, pentru educarea morală a elevilor, alături de cea corporală. Nici instructorii, nici zăpezile de azi, nu mai sunt cum erau pe vremuri! Întemeietori au fost puțini, azi „maestri” sunt câtă frunză și câtă iarbă.

Confrunțați cu un Aikido din care s-a anulat caracterul spiritual, până la a deveni o simplă metodă de luptă ceva mai elegantă decât altele, mulți elevi ajung să fie dezamăgiți: în ultima vreme (2002) numărul practicanților de Aikido din toată lumea a scăzut cu aprox. 300 000! (Adrian Bunea).

Nu așa îmi închipui eu viitorul Artei!

10.3. Viitorul Aikido

Adevărata descoperire nu se face căutând alte și alte noutăți, ci privind viața cu alți ochi... (Marcel Proust)

Obiceiurile, concepțiile și preferințele indivizilor se schimbă. Oamenii mănâncă acum alte alimente și au alte păreri decât pe vremuri; arată și gândesc altfel decât în trecut. Toate se schimbă și se vor schimba în continuare. Dar nu mi-e frică de pericolul dispariției Aikidoului – cum s-a întâmplat de exemplu cu oina, țurca sau alte sporturi – de aici și de aiurea.

De ce?

Multe se schimbă – dar problema relațiilor interumane rămâne în continuare aceeași, iar activitățile care pot duce la îmbunătățirea lor, printre care și Aikido, vor continua să joace un rol important în orice societate.

Din punctul de vedere tehnic și spiritual, al nucleului central al Învățăturii, nu mai e nimic de adăugat sau îmbunătățit la Aikido. De altfel, apariția unor modificări radicale ar impune și schimbarea numelui Artei!

Ceea ce poate fi ameliorat se referă la aspecte importante, dar nu centrale: pedagogie, metodică predării, propagandă, latura organizatorică.

Îmbunătățirea metodicii de predare se referă pe de o parte la mărirea eficienței transferului de know-how, la mai buna organizare a materiei de studiat și păstrarea tuturor informațiilor tradiționale, mai ales cele spirituale, la evitarea fragmentării curriculei sau dispariției unor capitole din ea, datorită modei sau intereselor personale. *Varianta tradițională* este un compromis genial între marțialitate și căutarea spirituală, între violență și blândețe. Dar Aikido nu este o învățătură moartă, stabilită o dată pentru totdeauna de fondator, ci o activitate vie, dinamică, permanent înviorată de practicanți, mai ales de instructori. Profesorii valoroși vor continua să găsească noi și noi exerciții cu ajutorul cărora să predea mai bine Învățătura.

Desigur că multă vreme vor subzista diverse variante de Aikido marțial, chiar dacă aderenții lor vor fi mai puțini decât amatorii de varianta sanogenă.

Din cauza evoluției societății spre o viață ne-naturală, dependentă de tehnologie, Aikido tinde să fie practicat tot mai mult ca o activitate sanogenă și educativă, din ce în ce mai puțin ca o Artă marțială clasică, sobră. Tot așa s-a întâmplat și cu *Taijiquan*-ul chinezesc.

Pericolul evoluției spre deviații dăunătoare îl constituie, ca de obicei, excesul de imaginație și de orgoliu al unor instructori necopti. Schimbarea *rea* poate fi îndreptată spre degenerarea Artei în două direcții opuse: spre durificare sau brutalitate (de exemplu, reîntoarcerea la *Aikijutsu*; sau la competiție etc.), ori spre diluare (de exemplu transformarea într-o gimnastică aerobică, sau în dans, sau într-o practică prea spiritualizată gen *Yoga* etc). Deviațiile mari n-ar mai fi însă Aikido – ci *altceva*.

Pentru mărirea atractivității Artei s-ar putea folosi forme noi, de exemplu Aikido aerob cu muzică ritmată, la fel cu *Taebo* (derivat din *Taekwondo*-ul coreean). Cauzele unei astfel de evoluții sunt ușor de sesizat: oamenii au devenit mai intelectuali – și totodată mai slabi la cerbicie, mai reticenți față de eforturile mintale și fizice intense, fiind atrași de „sporturile” care le gâdilă plăcerile. Vedem deja atractivitatea stilului *Ki Aikido* printre femei și intelectuali. Chiar dacă par convinși de necesitatea mișcării, ei vor refuza să practice un sport solicitant – cum este *Aikido tradițional*. Aikido va fi utilizat din ce în ce mai mult ca metodă de educație pentru îmbunătățirea relațiilor interumane, astfel ca tinerii și adulții să învețe: arta negocierilor, prevenirea și stingerea conflictelor etc.

S-ar putea dezvolta și varianta **competițională**, deoarece interesele bănești și orgoliul au fost din totdeauna o motivație foarte eficientă. Dar pentru mulți iubitori de Aikido clasic, o victorie a tendințelor instinctuale (competiția) asupra ideilor morale promovate de *O Sensei* (pacea) ar constitui o mare dezamăgire.

Și eu mi-am închipuit că introducerea competiției ar putea atrage de o potrivă și mai mulți practicanți și sprijinul Statului pentru răspândirea Aikido. Rezultatele practice au fost contrare așteptărilor: o pierdere pentru etică și nici un sprijin

material pentru dezvoltarea Artei. Deși nu aveau caracterul de luptă, ci de demonstrație pe perechi, ca la patinaj sau dansuri, întrecerile de Aikido au scos la iveală aspectele urâte ale (lipsei) educației tinerilor concurenți și mai ales orgoliile necontrolate ale părinților lor. Mai mult, iluzia naivilor care-și închipuiau că autoritățile ar putea pricepe importanța patriotică a sportului de mase și foloasele educației tineretului cu ajutorul Artelor marțiale neviolente s-a spulberat. M-am înșelat crezând că ideile lui *O Sensei* ar fi depășite de evoluția moravurilor. Îmi recunosc greșeala și **susțin fără rezerve interzicerea competiției în Aikido**. *O Sensei* avea dreptate! Cine știe unde era acum omenirea dacă urmașii, în loc să facă pe deșteptii tot lovind cu capul în „pragul de sus”, ar fi priceput mai repede că înaintașii lor știau mai bine ...

Îmbunătățirea organizatorică se referă la dezvoltarea și întărirea organizațiilor de Aikido în jurul unor scopuri clare, atractive, generoase, mobilizatoare, expansioniste. Din păcate, multe din organizațiile noastre de Aikido n-au nici putere de influență, nici viziune de viitor. Ele sunt slabe, lipsite de atractivitate și inițiativă, pentru că au crescut în jurul unor lideri, practicanți entuziaști și talentați – nu în jurul unor idei sau principii. Ele supraviețuiesc datorită conducătorilor, care însă au devenit un fel de politicieni. Majoritatea membrilor simpli nu se implică în activitatea obștească și nici nu sunt stimulați s-o facă. Datorită apatiei și pasivității, ei devin *yesmeni* și îi împing pe șefii organizațiilor să devină autocrați (președinți pe viață, ca dictatorii), chiar și pe cei care nu vor.

Diversitatea opiniilor și existența mai multor școli poate fi foarte folositoare pentru progres, dar fărâmițarea, lipsa de colaborare și uneori chiar conflictele dintre ele pot sabota ansamblul mișcării și promovarea Aikido. Egoismul unora merge până la neanunțarea stagiilor (cu profesori străini) și interzicerea participării la ele a elevilor din alte organizații.

Lipsite de o doctrină coerentă și misionară, unele organizații prea devotate cultului propriilor lideri se ocupă insuficient de răspândirea Aikido. Ele sunt sectare și se concurează între ele, deși problema lor comună este înmulțirea practicanților de Aikido și educația celor din jur, nu întrecerea găunoasă între „valorile” stilurilor sau „carismele” șefilor respectivi. Poate că aceștia au muncit mult ca să creeze organizațiile pe care le conduc azi, dar evitarea coooperării prin cramponare de „scaun” și izolarea organizației, pentru a-și păstra „jucăria” (sau izvorul de venit), nu servește interesului general. Dimpotrivă este o dovadă de egoism, contrară spiritului Artei.

E păcat că „averea” de cunoștințe adunate de instructorii români, unii de nivel internațional, se irosește în biserițe - fără vreun folos pentru popularizarea și progresul Artei, pentru binele Țării. Dezbinarea instructorilor de Aikido s-a datorat ciocnirii orgoliilor. Oameni deștepti, dar incapabili să stea laolaltă. Personalități de mare calibru care în loc să lucreze convergent, preferă protagonismul steril și principalitatea de paradă. Una spun și alta fac. Ei țin cu dinții de concepțiile personale, deși această egoistă fidelitate contravine concepției unificatoare a Artei

pe care pretind că o slujesc. Respectivii ar face bine să-și amintească mereu că succesul lor la public se datorează mult mai puțin „valorii” lor personale decât meritelor artei Aikido și aspirației înăscute a oamenilor cuminți spre armonie, pace, bună înțelegere. Din această „zâzanie” riscăm să rezulte nu o lume mai bună, ci nimic. *Ex nihilo – nihil!*

Sunt convins că diversitatea nu e obligatoriu o pacoste, ci poate deveni o bogăție. Însă numai însușirea unei capacități de deschidere mintală, de dialog și conviețuire pașnică poate determina reușita proiectului de introducerea Aikido în școli. Buna înțelegere nu e ușor de atins, găsirea căilor pașnice de rezolvarea neînțelegerilor necesită creativitate. Chiar dacă nu sunt multe, exemple bune există (în alte domenii): statele nord-americane, statele europene, syndicatele românești (2007) șamd.

Mărirea eficienței organizațiilor s-ar putea face prin coordonarea tuturor forțelor și competențelor existente în țară într-o confederație-umbrelă, sau mai informal, prin adunări naționale anuale. Acestea ar putea să articuleze pluralismul de opinii pentru a avea un impact mai mare în relațiile atât cu practicanții din țară, cât și cu autoritățile sportive, sau din învățământ, cu societatea civilă etc. Exemple de proiecte strategice care pot fi realizate în comun de mai multe organizații (eventual toate) sunt: stagii „interconfesionale” la care să predea instructori cu diverse apartenențe; proiectul „Un Dojo în fiecare școală” șamd.

Îmbunătățirea propagandei se referă la creșterea numărului de practicanți, de la cei aprox. 5000 actuali, adică doar 0,02 % din populație, pentru extinderea efectului binefăcător al Aikido asupra societății. (Comparativ cu Aikido, activiștii din artele marțiale competiționale sunt mai motivați să-și crească numărul practicanților, deoarece competiția consumă și cere mereu carne de tun nouă). Poate că ar trebui găsite mijloace mai eficiente de atragerea tinerilor în Dojo, folosind ca momeală activități gustate de ei, la fel cum fac și alte organizații: de exemplu bisericile din SUA folosesc muzica hip-hop la slujbele religioase etc.

Aikido educativ (pentru **toți** – vezi # 5.8) ar trebui promovat pe toate căile, la toate nivelurile și prin toate mijloacele, de organizațiile și practicanții care vor să se implice în schimbarea societății spre mai bine.

Pentru atragerea publicului în Dojo se pot folosi fie *metode directe*: propaganda în școli și facultăți; participarea cu demonstrații la acțiunile publice organizate de autorități, primării; propaganda prin Internet etc., cât și *metode indirecte*: cointeresarea factorilor cu putere decizională din domeniul educației publice. Creșterea numărului practicanților de Aikido va depinde de factori socio-economici (îmbunătățirea condițiilor de trai și creșterea nivelului de cultură a populației), de capacitatea și interesul organizațiilor, dar și de inițiativa individuală a bunilor cetățeni dintre practicanții entuziaști. Aikido va ajunge să fie **“pentru toți”** doar când va fi introdusă ca educație fizică obligatorie în toate liceele și universitățile. Obligatorietatea este inevitabilă, deoarece nu pot crede că în viitorul previzibil va

apare din senin la români o schimbare radicală de mentalitate și vreun entuziasm pentru practicarea benevolă a sportului.

Statul, prin MEdC, trebuie să susțină și să finanțeze Aikido, ca soluție pentru educația fizică de mase. Oficialitățile școlare, subvenționate de la buget, dispun de mijloace materiale și umane suficiente pentru realizarea unei educații fizice moderne pentru mase, dar nu dau semne că ar vrea s-o facă. Dacă nu vor fi împinse “de la Bruxelles” (noul Țarigrad) sau de societatea civilă, ele nu vor înțelege nici peste 50 de ani avantajele sociale ale formării caracterului cu ajutorul educației fizice de mase. Cu atât mai greu le va fi să înțeleagă foloasele educației fizice cu metoda **Aikido pentru toți**. În acest scop atât autoritățile cât și diversele ONG-uri trebuie sensibilizate, lămurite, influențate de iubitorii și activiștii de Aikido.

Dar indivizii izolați, fie ei președinți de cluburi, părinți încântați sau sponsori luminați, nu vor avea un impact la fel de mare cum ar putea avea acțiunile colective și decise ale unor organizații (fедераții, cluburi) eficiente. Acestea ar trebui să depășească marketingul simplist, cu jonglerii de săbii sau stagii cu profesori străini, care atrag puțini elevi noi, pentru a trece la realizarea proiectului „**un Dojo în fiecare școală**” (vezi # 5.10) din România, printr-o colaborare (sau luptă) iscusită cu autoritățile înapoiate. Punerea proiectului în practică ar însemna o revoluție pașnică: pe de o parte Aikido ar deveni sport de mase, iar pe de alta starea de sănătate și nivelul de civilizație al populației ar face un mare salt în bine.

Cel mai mare obstacol practic în calea acestui deziderat va fi asigurarea unui număr suficient de instructori, acceptați de sistemul școlar. El poate fi depășit numai prin introducerea Aikido în programa analitică a institutelor de educație fizică (vezi # 4.3.3), la fel cum s-a întâmplat cu *Judo* în anii '60. Pentru aceasta e nevoie însă de o revoluție în gândirea învățământului superior de sport, adică un salt de la concepția mercantilă actuală către alta, clarvizionară și patriotică. Căci avem nevoie de formatori de caractere, de educatori – nu de antrenori pentru bătăuși sau campioni egoiști.

Toți practicanții de Aikido ar trebui să fie solidari, pentru răspândirea Artei pe care o iubesc și a-i ajuta pe alți oameni să se bucure de foloasele ei. Fiecare ar trebui să facă ceva în acest scop, căci e și în interesul lui. Neimplicarea în lupta pentru atragerea de noi practicanți e o dovadă de imaturitate, o atitudine ne-marțială – contrară spiritului Artei. Educația altor oameni prin răspândirea Învățăturii e o faptă de utilitate publică, ea trebuie făcută fără nici o (falsă) modestie, rușine, reținere, jenă, renunțare, teamă. Nu e vorba de a face binele cu forța (căci *facerea de bine...*), ci de a da un ajutor ferm și etic, într-o formă acceptabilă.

Doi frați trăiau în două gospodării vecine. După zeci de ani de conviețuire pașnică, în care împărțiseră uneltele, forța de muncă și roadele fără nici o problemă, s-au certat. Era prima lor neînțelegere serioasă. Începută ca o mică neînțelegere, ea creștea până ce deveni un conflict aprins, care degeneră într-un schimb de vorbe aprinse, urmate de săptămâni de tăcere. Lunga și frumoasa lor conviețuire fu astfel stricată.

Într-o zi cineva bătu la poarta unuia din ei. Era un om care întrebă: "Aveți ceva de lucru pentru mine? Sunt tâmplar".

"Da" spuse fratele mai mare, "am ceva de lucru. Vezi gospodăria vecină? E a fratelui meu. Ne-am certat. Săptămâna trecută a venit cu un buldozer și a transformat lunca dintre noi într-o râpă. A vrut să-mi facă în ciudă, dar eu o să-i fac o figură și mai tare. Vezi grămada asta de scânduri? Să-mi construiești cu ele un gard înalt ca să nu-i mai văd la față nici casa și nici pe el. Sper că asta o să-l potolească".

Tâmplarul se gândi puțin și spuse: "Cred că înțeleg situația. Sper să fac ceva care să vă placă". După ce lăsă tâmplarului toate materialele, fratele cel mare plecă în oraș cu treburi. Omul lucră toată ziua - măsurând, săpând, construind.

Pe la asfințit, când proprietarul reveni acasă, rămase cu gura căscată. Tâmplarul terminase treaba – dar nu era nici un gard. Era un pod... un pod care se întindea de la un mal la altul al râpei. O lucrare frumoasă și trainică.

Dar și mai mare îi fu mirarea când își văzu vecinul, fratele mai mic, venind spre el cu mâna întinsă, de la celălalt capăt al podului: "Ești un om tare bun dacă ai construit un pod atât de frumos către mine - după tot ce ți-am făcut și ți-am spus". Cei doi frați se întâlniră la mijlocul podului și-și strânsură mâinile. Erau din nou prieteni și bucuria le fu mare.

Văzură însă că tâmplarul își strângea uneltele și da să plece. "Nu pleca, mai stai câteva zile. Mai am ceva treabă pentru tine" spuse fratele mai mare.

"Mi-ar face plăcere să stau cu voi" răspunse tâmplarul, "dar mai sunt multe poduri de construit"...

Devino și tu un astfel de „tâmplar”!

► Copiem sau inovăm?

Un alt aspect al evoluției Artei se referă la adaptarea Aikido la condițiile și necesitățile locale.

La noi în țară există mai multe grupări de Aikido, afiliate la organizații internaționale care nu colaborează unele cu altele. Ele au apărut datorită în primul rând pasiunii, dar și orgoliului celor care le-au creat (la fel cum s-au înființat și apar mereu noi partide politice), uneori însă și din cauza condițiilor puse de organizațiile străine care le patronează. Din păcate, pe lângă partea bună (arte marțiale etc.) s-a învățat dela străini și partea rea (dezbinarea). Dar, străinii când se separă au în cap idei, concepții, strategii. În schimb, liderii noștri sunt mânați cel mai adesea de interese meschine. Fiecare poate face varianta care-i place; dar înainte de a căuta fericirea în străinătate și a fi înscris la străini, sau să-i fie recunoscută „valoarea” peste mări - el este român și are anumite obligații față de neamul său. *Nu contează ce face România pentru tine, contează ce dai tu României!*

Altfel - rămâne cum a zis Eminescu, în nemuritoarea lui Doină.

Toate petecele de hârtie pe care le dau străinii nu sunt aur, doar lăcesc, ca o tichie de mărgăritar... Plus că ele nu sunt nici gratuite, nici dezinteresate.

Informarea, schimbul de experiență, sunt vitale pentru progres. Vizitarea altor țări, cunoașterea altor oameni, este obligatorie pentru adaptarea la conviețuirea globală. Având însă în vedere că Aikido nu este o tehnologie, ci un efort de civilizare, pentru elevi nu contează să afle despre cea mai perfecționată tehnică (mereu în curs de a fi depășită), ci despre exemple de omenie. Iar astea se găsesc oriunde! Aici sau aiurea. Cine vrea străini nu e obligat să meargă la antipozi, ci poate fi suficient (și mult mai ieftin) să aibe relații cu Aikidoka vecini: unguri, ucrainieni, bulgari, greci, polonezi – chiar ruși sau turci. Exemplele lor bune (dar și cele rele!), mult mai accesibile, pot ajuta la ridicarea spirituală și profesională într-un mod poate mai puțin spectaculos, dar cu un raport *calitate/(preț x timp)* mult mai avantajos decât ar fi în stare s-o facă profesorii americani, engleji sau japonezi cu tot *glamourul* lor.

Cine caută cu hotărîre fericirea o va găsi mai devreme sau mai târziu, poate în același fel ca bătrâna ce a constatat în cele din urmă, după o lungă căutare, că ochelarii se aflau - bine mersi - pe nasul ei.

Rabinul Aizik din Cracovia e somat de un vis repetat să meargă la Praga pentru a descoperi o comoară ascunsă sub podul ce duce la castelul regilor Boemie. Ajungând el și învîrtindu-se nedumerit la locul cu pricina, căpitanul gărzii îl întreabă ce caută pe acolo. Povestindu-i visul său, ofițerul moare de răs pe seama străinului, căci, îi mărturisește, și el a avut un vis asemănător, care îl îndemna să caute o improbabilă comoară îngropată în vatra casei rabinului Eisik din Cracovia.

Fără a mai întârzia, rabinul se întoarce acasă, descoperă comoara și o folosește în fapte plăcute religiei sale. (Poveste retălmăcită de Paolo Coelho în [13]).

Sigur că oricine se simte bine într-un cadru care i se potrivește. Fiecare om e diferit și îi vine greu să-și găsească instructorul și stilul adecvat. Adeseori însă viața ne silește să ne înscriem într-un club fără a putea compara și alege. Dar, până la urmă problema nu este exterioară – creată sau rezolvată de alții, de departe - ci interioară.

Chiar dacă practicăm arte marțiale orientale, noi n-o să devenim vreodată japonezi, cu atât mai puțin samurai. Dar putem deveni oameni de omenie și caracter, buni cetățeni, putem să ne întărim corpul și mintea spre a depăși mentalitatea milogului, sau a „dilematicului” care *șade cu curul în două luni*.

Cred că nouă ni se potrivește un Aikido făcut “ca la noi”, un fel de **tehnologie japoneză cu inima românească**. Nu e vorba de a coborî Arta la defectele noastre, spre exemplu jumulind-o de vreun principiu etic ce pare prea sever, sau de a renunța la sobrietatea și duritatea marțială de dragul succesului facil la public, ci de o adapta **bunului** specific local. Avem și noi tradiții de civilizație exemplară, doar că ea nu se mai arată la față din cauza mitocăniei agresive și asurzitoare a țeparilor (care ar trebui tratați cu „bătaie” – vezi # 4.4), din cauza orgoliilor nestăpânite, din cauza egoismului debordant.

Un Aikido potrivit condițiilor noastre poate ajuta practicanții să transfere mai ușor cele învățate în *Dojo*, pe saltea, spre viața de toate zilele, în societatea noastră de *aici*. Fiecare elev și instructor care *gândește cu capul său* își poate folosi deprinderile din *Dojo* la propria perfecționare, ca om și cetățean. Din păcate Aikido îl poate ajuta numai pe cel care se antrenează cu perseverență și creativ, în armonie și corespondență atât cu posibilitățile sale corporale și mintale, dar și cu condițiile și nivelul societății în care trăiește. Nu-i poate ajuta pe cei care nu vor să fie ajutați.

Formarea instructorilor noștri ar trebui axată mai mult pe mentalitatea și concepțiile noastre de viață, fără a neglija sau a respinge aspectele bune de la alții. Căci fără un dram de specific valoros dispare neștiut, lumea nici nu te observă. Soluția nu poate fi decât colaborarea sinceră, reală, constructivă, creativă, responsabilă, patriotică (mai ales!), a tuturor organizațiilor și specialiștilor, într-un cadru bine organizat (o conferință națională anuală pentru schimbul de experiență, sau o confederație umbrelă etc.).

Bine ar fi ca în încercarea de a progresa ca țară – printre altele, construind un **Aikido pentru toți românii** – să nu copiem de la străini ce-i mai rău și mai nepotrivit pentru noi, pervertind și balcanizând în stilul nostru obișnuit. Se spune că regele Ferdinand ar fi afirmat despre nepotul și urmașul său la tron, Carol al II-lea, că a devenit un adevărat român pentru că înjură și trișează la cărți. Adevărat sau nu, acest verdict arată trista reputație a plaiurilor dâmbovițene de a perverti valori și comportamente pozitive. E cazul să schimbăm *calimera*!

La varianta de Aikido cea mai bună pentru școlile noastre se va putea ajunge doar prin colaborarea și consensul cât mai multor specialiști autohtoni, în spiritul respectului reciproc și bune înțelegeri specifice Aikido, nu prin angajarea lor într-un atât de des întâlnit război româno-român, cauzat de orgolii.

Doar așa am putea deveni mai uniți și mai tari, spre a pătrunde cu succes într-o Europă reunită dar diversificată.

Însă și pentru a supraviețui ca nație, căci istoria viitoare n-a fost încă scrisă.....

11. Arta păcii - de la teorie la practică

-
- 11.1. Aikido și conflictele
 - 11.1.1. Bazele teoriei rezolvării conflictelor
 - 11.1.2. Rezolvarea conflictelor prin Aikido
 - 11.1.3. Exercițiile din Aikido și soluționarea conflictelor
 - 11.2. Societatea și violența
 - 11.2.1. Pacifismul și pasivitatea.
 - 11.2.2. Trecutul și viitorul violenței
 - 11.3. Autoprotecția contra violenței
 - 11.3.1. Ce este auto-protecția?
 - 11.3.2. Exprimarea siguranței de sine
 - 11.3.3. Psihologia autoapărării
 - 11.3.4. Gândirea corectă și gândirea greșită.
 - 11.3.5. Vaccinul preventiv anti-frică
 - 11.3.6. Calea păcii
 - 11.3.7. Aikido mental
 - 11.4. Psihologia autoasigurării
 - 11.4.1. Radarul de pericol
 - 11.4.2. Gata oricând să reacționezi
 - 11.4.3. Supraviețuirea în situații periculoase
 - 11.4.4. Când vezi moartea cu ochii
 - 11.4.5. *Și eu pot să-ți fac ce-mi faci tu*
 - 11.5. Conflictul verbal
 - 11.5.1. Autoapărarea verbală
 - 11.5.2. Manipularea verbală abuzivă
 - 11.5.3. Manipularea verbală dominatoare
 - 11.5.4. Foloasele politeții
 - 11.6. Autoapărarea corporală
 - 11.6.1. Psihologia agresorului
 - 11.6.2. Psihologia victimei
 - 11.6.3. Evitarea atacului corporal
 - 11.6.4. Câteva reguli de autoapărare
-

În după amiaza toropită de primăvară tramvaiul clămpănea pe șinele din mahalaua Tokyotă. Vagonul în care mă aflam era destul de gol – câteva gospodine cu copii mici, câțiva bătrâni plecați la cumpărături. Pierdut pe gânduri, mă uitam la casele sărăcicioase și la vegetația prăfuită.

La una din stații liniștea fu deodată spartă de un om care se sui vociferând violent injurii de neînțeles, după ce se împiedecase de prag. Era îmbrăcat cu o salopetă murdară, era mare, nespălat și beat. Mai țipa când s-a lovit de o femeie cu un copil în brațe. Din ciocnire, femeia fu aruncată în poala unei perechi de vârstnici. A fost o minune că nimeni n-a pășit nimic.

Speriați, bătrâneii o zbughiră spre celălalt capăt al vagonului. Muncitorul trase un șut spre fundul bătrânei, dar n-o nimeri. Din cauza insuccesului bețivul se enervă și apucă bara verticală din mijlocul vagonului, încercând s-o smulgă din țâțână. Am văzut că o mână îi era tăiată și sângera. Tramvaiul se târa înainte, pasagerii înghețaseră de spaimă. M-am ridicat de pe bancă.

Pe vremea aia eram tânăr, au trecut vreo 20 de ani de atunci, și în formă destul de bună. În ultimii 3 ani mă antrenasem zilnic câte 8 ore de Aikido. Îmi plăcea să arunc, să cad, să mă bat. Eram un dur. Dar priceperea mea nu fusese încă verificată într-o luptă adevărată. Cei care studiază Aikido n-au voie să se bată pe stradă.

Profesorul meu repeta mereu: "Aikido este Arta împăcării. Cine ajunge să se gândească la bătaie a rupt legătura cu Universul. Când încerci să domini pe alții, ești deja înfrânt. Aici învățăm cum să stingem conflictele, nu cum să le naștem". În sala de antrenament îi ascultam cuvintele. Chiar încercam să fiu foarte atent. Mergeam până acolo cu bunăvoința de a face ce zice el, încât traversam strada ca să evit golanii care își făceau veacul pe lângă clădirile stațiilor de metrou. Eram încântat de purtarea mea. Mă simțeam și dur, și sfânt. Dar în adâncul inimii tânjeam după o ocazie în care să intervin și să salvez un nevinovat, distrugându-l pe vinovat.

Când a apărut bețivul, mi-am zis: asta e ocazia!. Oamenii sunt în pericol și dacă nu fac eu ceva, s-ar putea ca unii să fie răniți. M-am ridicat. Sesizând că m-am sculat, bețivul a găsit pe cine să-și verse năduful. "Aha", răcni el, "un străin. Ai nevoie de o lecție de politețe japoneză".

Mă țineam ușor de cureaua atârnată de tavan și i-am aruncat încet o privire de dispreț și respingere. Mă gândeam că o să-l fac bucățele, dar era nevoie să facă el prima mișcare. Trebuia să-l enervez și mai tare, așa că i-am adresat din buze un sărut obraznic. "Foarte bine!" zbieră el, "o să capeți o lecție" și se adună să se repeadă la mine.

Dar cu o fracțiune de secundă înainte ca el să pornească, cineva din vagon strigă "Hei!". Un răcnet asurzitor. Îmi aduc aminte și azi sunetul – era ciudat de vesel, ca și cum cineva ar fi căutat un lucru împreună cu un prieten și-l descoperise în sfârșit. "Hei!"

M-am răsucit instinctiv spre stânga, bețivul se roti la dreapta. Amândoi ne

holbam la un japonez mărunțel și în vârstă. Micuțul domn avea peste 70 de ani, stând liniștit pe scaun într-un kimono imaculat. Nici nu m-a băgat în seamă, dar îl privea încântat pe muncitor, ca și cum ar fi avut să-i împărtășească cel mai important și plăcut secret.

“Ai încoa’” se adresă el bețivului în limbaj popular. “Vino încoa’ să vorbim”. Și făcu ușor un semn cu mâna. Huiduma se îndreptă spre omuleț, ca și când ar fi fost trasă de o sfoară. Dar când ajunse în fața bătrânului domn se înfipse agresiv cu picioarele în podea și urlă, ca să se audă pe deasupra zdrăngănitului roșilor: “da’ de ce dracu’ aș sta de vorbă cu tine?” Bețivul era cu spatele la mine. Un milimetru dacă și-ar fi mișcat cotul, l-aș fi trăznit.

Bătrânelul continua să trăncănească vesel cu muncitorul. “Ce-ai supt?” îl întrebă, cu ochii scânteind de curiozitate. “Sake, da’ ce-ți pasă ție?” răspunse omul, stropindu-l pe bătrânel cu picături de salivă.

“Aa, minunat” spuse bătrânelul, “e grozav! Vezi, și mie îmi place sake. În fiecare seară, eu cu bătrâna mea (știi, are 76 de ani!), încălzim un ibric mic cu sake și-l luăm în grădiniță unde ne așezăm pe o băncuța veche de lemn. Ne uităm cum apune soarele și ce mai face copăcelul de parsimon. Copacul a fost plantat de străbunică-meu și ne îngrijorează starea lui. Vrem să vedem dacă își revine după gerul cumplit de astă-iarnă. Află că e mai tare decât credeam, mai ales dacă ții seama că pământul e cam prost acolo. Ne place așa de mult să-l privim când ne bem sakeul – chiar și când plouă”. Se uita în sus la muncitor, cu ochii zâmbitori.

Încercând să urmărească sporovăiala bătrânului, chipul bețivului începuse să se imblânzească. Pumnii i se desfăcuseră. “Eh, și mie îmi place parsimonul”. Vocea i se înmuiase.

“Bineînțeles” adăugă bătrânelul, “și sunt sigur că ai o nevastă grozavă”.

“Nu”, răspunse muncitorul. “Nevastă-mea a murit”. Încetișor, legănându-se împreună cu mișcarea vagonului, huiduma începu să plângă. “N-am nevastă, n-am casă, n-am slujbă. Mi-e rușine de mine”. Lacrimile îi curgeau pe obraji; un tremur de deznădejde îi zgâlțâi corpul.

Acum îmi venise mie rândul să mă dezumflu. Plin de închipuirile mele tinerești, cu avântul naiv de a-îndrepta-lumea, m-am simțit deodată mai murdar decât bietul bețiv.

Apoi tramvaiul ajunse la stația mea. Pe când se deschideau ușile l-am auzit pe bătrânel spunând cu o voce plină de simpatie: “măi, măi, măi, ce nenorocire, într-adevăr. Ia stai jos și spune-mi cum s-a întâmplat”.

M-am întors să-i privesc pentru ultima dată. Muncitorul era prăvălit pe scaun, cu capul în poala bătrânului. Acesta îl mângâia încet pe părul jegos și încălțit. După ce tramvaiul s-a depărtat, m-am așezat pe o bancă. Gândurile mă apăsau grele.

Tocmai văzusem cum se folosește Aikido într-o confruntare adevărată, iar tehnica de luptă fusese iubirea de oameni. Ceea ce eu voiam să fac cu mușchii

fusese înfăptuit cu doar câteva cuvinte amabile.

Mi-am dat atunci seama căi trebuie să ma treacă mult timp până să fiu în stare să-mi dau cu părerea despre lupte și rezolvarea conflictelor. Și că va trebui să mă antrenez având în cap cu totul altfel de gânduri.

Terry Dobson (primul american care a studiat cu *O Sensei*)

11.1. Aikido și conflictele

11.1.1. Bazele teoriei rezolvării conflictelor

În viață avem de-a face cu conflicte - sub cele mai variate forme – tot așa de des cum respirăm și la fel de inevitabil ca apusul sau răsăritul soarelui. Am putea crede că orice adult s-a obișnuit deja cu ele, le acceptă ca pe un lucru firesc și le soluționează rațional.

Ei bine, nu-i așa.

Mulți oameni sunt surprinși de orice conflict (verbal, corporal etc.) și reacționează la el emotiv, cu violență, rezistență, refuz. E o comportare instinctivă, învățată de la părinți, de la colegi, sau din filmele de acțiune cu Rambo și Seagal. Dar o astfel de "soluționare" a conflictului nu rezolvă practic nimic. Ați reușit vreodată să împăcați o neînțelegere țipând la cineva? Sau întorcându-i spatele; sau amenințându-l cu represalii? Cu toată această evidență a faptelor, continuăm zi de zi și an de an să reacționăm instinctiv și nerațional la orice fel de conflict, fără a gândi cătuși de puțin la ineficiența comportării noastre și la rezultatele ei proaste, ne căutând o rezolvare mai bună.

Reacționăm la un conflict cu agresivitate, refuz, rezistență – deoarece îl considerăm fie ceva rău, fie o întrecere. Dar acestea sunt închipuiri, nu realități. Conflictul în sine nu este nici rău, nici bun, ci pur și simplu o întâmplare normală și naturală a vieții sociale din ce în ce mai complexe în care trăim și a interacțiunilor cu ceilalți. Rea poate fi reacția noastră la conflict, rău poate fi ceea ce facem noi cu conflictul. Cunoaștem din păcate multe exemple de rezolvări proaste ale diverselor conflicte: bătăi, crime, masacre, războaie ș.a.m.d., dar există și exemple de soluționare bună.

O soluție bună e cea care nu produce nici câștigători, nici păgubiți sau victime. Dacă reușim să acceptăm că un conflict nu este o întrecere "care-pe-care", atunci apare posibilitatea găsirii unei soluții în care ambele părți câștigă (*win-win*). Ca să poată apare un astfel de rezultat fericit, cele două părți antagoniste trebuie să îndeplinească **trei condiții de bază**:

- Să-și dea seama de existența conflictului și s-o recunoască - în loc să-l evite, nege sau respingă (din cauza fricii, rușinii etc.);
- Să accepte conflictul ca ceva firesc și să accepte că fiecare participant e obligat să facă ceva pentru rezolvarea sau aplanarea lui;

- Să se adapteze la situație: fiecare să caute soluții și să accepte ideile constructive ale celorlalți, să țină seama atât de argumentele cât și de sentimentele celuilalt, fără să facă aprecieri.

Orice fel de problemă din viață poate fi soluționată mai bine dacă, înainte de a reacționa sau încerca s-o rezolvi, faci efortul de a gândi. Adică, să imaginezi mai multe variante de acțiune, anticipând rezultatele fiecăreia din ele, după care s-o alegi pe cea mai bună și mai avantajoasă. Evident că în afară de bunăvoință mai e nevoie și de ceva cunoștințe despre unele metode principale pentru rezolvarea conflictelor, pe care să le adaptezi la situația concretă cu care ai de-a face.

O astfel de metodă este Aikido - iar principiile sale pot fi aplicate celor mai variate situații din viață.

Aikido ne învață că răspunsul bun la o provocare (agresiune sau conflict de orice fel) are obligatoriu două etape strâns legate: autoapărarea și facerea de bine. Autoapărarea înseamnă evitarea sau anihilarea pericolului. *Facerea de bine* este o acțiune de folos colectiv, din care câștigă ambii participanți (agresorul și victima), spre deosebire de *fapta bună* - care folosește doar beneficiarului, în timp ce făptașul nu profită deloc. Fapta bună este rezultatul unei atitudini etice superioare. În cazul facerii de bine, agresorul este „ajutat” să se „vindece” de pornirile sale antisociale, prin orice fel de mijloace prietenoase dar eficiente: verbale, corporale etc. (educație, constrângere șamd.). Încă din antichitate se deosebeau mai multe feluri de „pace”, adică soluții pentru aplanarea conflictului:

- *Pax romana* - dispariția diferențelor între învinși și învingători prin dispariția ideilor și culturii (mentalității, gândirii) învinse;

- *Pax hellenica* - dispariția diferențelor între învinși și învingători prin asimilarea culturii învinse;

- *Pax judaica (Shalom)* - coexistența pașnică cu acceptarea diferențelor; modelul fiind Ierusalimul (*Jeroi Shalom*), cetatea deschisă celor 4 zări (puncte cardinale), în care putea veni și trăi oricine.

11.1.2. Rezolvarea conflictelor cu Aikido

Cele trei condiții de bază amintite mai înainte se regăsesc în teoria Aikido și se exersează în practica din *Dojo*.

De fiecare dată când intrăm pe *Tatami* instructorul ne reamintește că rezistența, încordarea, violența, răzbunarea nu sunt nici cele mai eficiente, nici cele mai bune soluții ale conflictului. Numai dacă ești relaxat și te miști curgător pornind din *Hara* ai succes cu tehnica Aikido. Baza (și scopul) Aikido este conștientizarea, acceptarea și manipularea energiei (*Ki*-ului) adversarului (*Uke*), fiind mereu gata să adaptezi și să modifice răspunsul tău conform necesităților în continuu schimbătoare ale situației.

Orice exercițiu de Aikido sugerează armonizarea cu partenerul și controlarea lui fără violență. Tehnicile de luptă sunt bazate pe principii pe care orice om le poate

prelua și aplica în propria lui viață, pentru soluționarea conflictelor de orice fel cu părinții, copiii, soții, colegii, camarazii, șefii ș.a.m.d.

De obicei oamenii au tendința să bată apa în piuă, să teoretizeze situațiile practice. Psihologii care studiază teoria rezolvării conflictelor pot să vorbească cu ușurință despre tehnicile de comunicare interpersonală, sau despre concepția unui plan de acțiune pentru stingerea conflictului. Aceste aspecte au importanța lor, dar eficacitatea lor practică scade mult dacă pentru rezolvarea problemei nu se implică și corpul. Când crezi că ai avea mai mult succes, cu oricare din metodele de comunicare și pacificare: dacă ești agitat, încordat, instabil - sau dacă ești calm, relaxat, centrat?

Practicantul de Aikido înțelege orice situație mai ușor și mai repede. Mult mai mulți oameni pricep și învață cum să se comporte dacă le arătăm practic, oricât de puțin, cum se poate rezolva o problemă. Orice om - chiar și cei ce nu fac sport - poate reuși câteva exerciții simple dar sugestive din Aikido: păstrarea atenției asupra Centrului (*Hara*); starea de calm, echilibru și stabilitate obținută prin relaxare; păstrarea calmului chiar când este atacat ș.a.m.d.

Principiul Centrului (*Hara* - vezi # 8.5) este o metodă simplă și directă de a ajunge la starea optimă a minții și corpului pentru rezolvarea conflictelor. În diverse ocazii de stres maxim, mulți oameni ajung *involuntar* în această stare specială, când "se întrec pe ei înșiși": de exemplu când iau un examen cu succes, evită un accident, se însoară ș.a.m.d.

În Aikido, ideea este că această stare optimă poate fi atinsă oricând și oriunde, conform voinței - dacă te antrenezi în acest scop.

11.1.3. Exercițiile din Aikido și soluționarea conflictelor

Înșușirea unor exerciții de Aikido ajută oricărei persoane să priceapă regulile de rezolvarea conflictelor la nivel corporal. După aceea, îi va fi mult mai ușor să aplice teoria în cazul unor situații ne-corporale.

De exemplu, s-a încercat școlarizarea angajaților dintr-o întreprindere (personalul de conducere și muncitorii), pentru rezolvarea conflictelor de muncă, folosind și câteva exerciții de Aikido. Când oamenii au înțeles pe saltea diferența dintre acțiunea "*împotriva*" partenerului și acțiunea "*împreună*" cu partenerul, "*le-a căzut fisa*" și în ceea ce privește conflictele lor de muncă. După terminarea cursurilor s-a constatat o îmbunătățire considerabilă a raporturilor dintre cele două grupe de salariați și o creștere substanțială a disponibilității pentru compromisuri și înțelegeri reciproc avantajoase.

Aikido are numeroase exerciții potrivite pentru astfel de aplicații.

Să analizăm de exemplu atacul *Mune-tori* (apucarea de umăr sau rever) și răspunsurile posibile.

Tendința obișnuită, instinctivă, a celui apucat este să stea pe loc, să reziste, să se opună, chiar să apuce mâna lui *Uke*. Dar această reacție îl face să-și piardă

stabilitatea, să devină mai vulnerabil la o nouă agresiune, pentru că atenția lui s-a concentrat asupra atacului, nu asupra atacantului. Atacul este deja trecutul; adevăratul pericolul este sursa atacului.

Persoana atacată, care joacă rolul lui *Nage*, capătă sarcina să-și închipuie că apucarea umărului său reprezintă un atac necorporal din viața obișnuită, de exemplu o muștrare inechitabilă, o sarcină incorectă ori o insultă din partea unui coleg de servici. *Nage* va constata în ce constă răspunsul său instinctiv: încordarea corpului, accelerarea sau oprirea respirației etc.

În faza următoare *Nage* este învățat să se ferească pășind înapoi, retrăgându-și umărul astfel ca *Uke* să nu-l mai poată prinde și, urmărind umărul, chiar să se dezechilibreze.

Omul sesizează imediat că printr-o simplă mișcare (pasul înapoi) situația se schimbă radical în folosul lui: conflictul dispare, încordarea scade, stabilitatea rămâne bună, adversarul nu mai poate ataca. Elevul înțelege diferența între o eschivă din fața atacului, păstrând însă atenția asupra agresorului, și fuga sau retragerea bezmetică, pentru a se feri de apucare sau de lovitură. În felul acesta oamenii pricep foarte bine importanța conștientizării sursei de agresiune (prima din cele trei condiții de bază) dar și asemănarea dintre conflictele reale și cele mimate pe *Tatami*.

În plus, acest exercițiu simplu din Aikido - și altele asemănătoare - stârnesc pofta elevilor să găsească noi soluții la problemele lor. După ce constată că fiecare din ei poate fi în același timp și tare, și protector, oamenii vor să afle mai multe: unii se apucă să practice Aikido, alții încep să învețe *Taijiquan* ș.a.m.d. Indiferent însă ce fac după un astfel de curs, important e că rămân cu ideea că pentru soluționarea conflictelor există mult mai multe alternative decât credeau ei înainte.

Desigur, cele arătate sunt de folos și practicanților de Aikido. Dacă un Aikidoka își păstrează atenția asupra *Centrului* înainte de a începe o discuție în contradictoriu cu un copil, șef, coleg, rudă ș.a.m.d., sunt mari șanse ca rezultatele conversației să fie mai bune.

Un practicant poate să-și antreneze îndemânarea de a soluționa conflicte la oricare antrenament. Fiecare exercițiu pe *Tatami* poate fi o ocazie pentru dezvoltarea *Hara*, pentru a-și imagina că rezolvă o problemă de viață. Dacă în cursul antrenamentului ești mereu atent și gândești, îți sporește capacitatea de a face față stresului și conflictelor din afara *Dojo*-ului.

Mulți practicanți de diverse arte marțiale, care au început să învețe cum să se bată din cauza fricii sau a suferinței provocată de altcineva, or poate numai ca să „se dea mari”, au constatat că după ce au ajuns să stăpânească „meseria” – nu au mai avut nevoie de ea! Pur și simplu încrederea în ei, produsă de însușirea tehnicilor de luptă, îi ferea de conflicte!

Mulți Aikidoka nu-și dau seama de aceste aspecte ale antrenamentului. Omul are totdeauna impresia că iarba vecinului ar fi mai verde, iar cea din propria sa curte n-ar fi grozavă. De exemplu, mulți oameni plătesc bani grei pentru cursuri de sănătate

mentală, de comunicare interpersonală ș.a.m.d., în timp ce pentru un *Aikidoka* aceste învățăminte sunt gratuite, așteptând să fie luate de pe saltea doar prin transpirație, interes, sinceritate la antrenamente.

11.2. Societatea și violența

11.2.1. Pacifismul și pasivitatea

O mare parte a problemei opoziției dintre violență și pacifism stă în neînțelegerea caracterului unor acțiuni care sunt *mijloace*, *nu scopuri*.

Pacifismul nu e același lucru cu pasivitatea și nu e opusul violenței.

Pacifismul este opusul agresivității.

Violența, pacifismul și pasivitatea pot fi mijloace adecvate sau neadecvate pentru rezolvarea conflictelor, corespunzătoare sau necorespunzătoare, potrivite sau nepotrivite situației respective.

Un om pașnic, care preferă pacea în locul războiului, poate folosi și violența când e cazul, la fel cum ar face cu oricare altă unealtă.

În schimb, cel agresiv folosește violența și când e cazul, și când nu este.

Deseori oamenii nu înțeleg (sau refuză să înțeleagă) aspectele neplăcute ale vieții adevărate. De exemplu, că pe lume există pericole și oameni răi. Treaba ta dacă nu vrei să știi de ei, dar părerile tale nu schimbă realitatea. Nu poți s-o ții la nesfârșit cu "bunătatea oamenilor", din cauză că așa ne învață religia. Până la urmă ești silit să accepți adevărul neplăcut și să faci ceva. Însuși Iisus nu a fost blând și moale, chiar dacă popii îl prezintă în felul acesta. Un om care atacă cu biciul zarafii din templu și acuză în gura mare autoritățile de tembelism, care-și înarmează adepții cu săbii ș.a.m.d. - nu putea fi un mototol. Mitul pasivității lui Iisus a fost scornit de religie pentru a educa poporul să devină o turmă ușor de stăpânit.

Cât privește soluționarea conflictelor, atitudinea și concepția obișnuită este că ori distrugi adversarul, ori stai și te faci că nu vezi răutatea.

În realitate, există numeroase alte variante de răspuns, cu diverse nivele de duritate. Diverselor situații li se poate răspunde cu o diversitate de acțiuni; dacă n-ar exista decât soluția "totul sau nimic" am avea de-a face cu o dilemă, nu cu o alegere.

Din punctul de vedere al moralei este corect să cauți o soluție neviolentă, însă nu pasivă. Non-violența nu înseamnă evitarea confruntării, ci să treci prin conflict fără să lupți. Pasivitatea nu este o soluție morală, ci nesănătoasă în practică și adeseori fără ieșire. Derbedei, bețivii sau oamenii răi din naștere, nu violează și omoară din cauză că le e foame sau sunt disperați, ci pentru că așa vor ei, sau le face plăcere. Pasivitatea victimei nu-i umple de admirație sau milă, ci de dispreț sau bucurie că le ușurează fața. Sacrificarea ta sau a altora în fața unei astfel de perversități a justiției și rațiunii este o imoralitate.

NU ai dreptul moral să fii pasiv, să stai și să înduri nedreptatea, obrăznicia și agresiunea.

N-ai voie să rabzi nedreptatea!

11.2.2. Trecutul și viitorul violenței

Regula “ochi pentru ochi și dinte pentru dinte” ne transformă pe toți în orbi și știrbi (Mahatma Gandhi)

În medicină unele boli sunt considerate *cronice* – adică de lungă durată, dar cu gravitate mică, iar altele *acute* - adică de scurtă durată, dar cu gravitate mare. Tratamentele bolilor sunt diferite și ele: pentru o durere de cap întâmplătoare (boală acută) se ia o aspirină, pentru o durere de cap de lungă durată (boală cronică) se aplică un tratament mai complex.

Tot așa cum există o desfășurare în timp a bolilor, există și o desfășurare în timp a violenței.

Mulți practicanți de arte marțiale visează la fapte de vitejie răsunătoare, ca ale eroilor din filmele de acțiune. Însă orice adevărat specialist în arta războiului, de la Sun-tzu la Mushashi sau la *O Sensei*, au insistat asupra ideii că performanța cea mai grozavă este *să oprești conflictul înainte de a apare* – fie înăbușindu-l în fașă, fie acționând preventiv asupra cauzelor de lungă durată. Soluțiile explozive, eroice, mustind de adrenalină – sunt povești imaginare, acadele pentru creier.

Chiar și în cazurile când ar putea fi folosite, rezolvările violente sunt mai degrabă o cârpeală insuficientă și prea târzie, aplicată unei situații acute, apărută după trecerea uneori a câtorva minute bune, alteori a multor ani, de când problema cronică a apărut și început să se dezvolte.

Reacția fizică la un atac corporal violent dovedește, în cazul unei neînțelegeri mai vechi, cunoscută - că nu te-ai ocupat la timp de problema care creștea și ai așteptat până s-a “spart buba”, iar în cazul unei surprize – că n-ai fost vigilent. Pe de altă parte, o reacție finală de natură corporală, chiar reușită, nu constituie o soluție durabilă, morală sau economică la problema violenței.

Pentru a rezolva conflictele e necesar să fii pregătit, să știi ce să faci. Un fel de pregătire este chiar citirea acestei cărți; un alt fel ar fi o analiză temeinică a valorilor în care crezi și a ceea ce vrei să faci în viață.

Dacă te apuci să practici Aikido sau orice Artă marțială, o să înveți tehnici de luptă, vei deveni mai competent dar totodată și mai periculos. Aceste cunoștințe îți aduc și o responsabilitate mai mare. Înainte de a te angaja într-o bătaie trebuie să-ți fie clar în ce te bagi, care pot fi urmările faptelor tale.

Iată câteva **întrebări importante**:

Ești în stare să acționezi violent asupra cuiva - chiar dacă e vorba de un agresor care îți vrea răul? Ești în stare să rănești un răufăcător - poate chiar să-l lași invalid

pentru restul vieții? Ești convins că un agresor care încalcă legea - sau numai regulile de bună purtare - e conștient de ce face și trebuie pedepsit oricât de dur? Că prin atacul lui asupra ta el pierde orice drept la milă și poți să-i faci orice?

Răspunsurile nu le poți afla decât singur - gândindu-te la ele și discutându-le cu cei apropiați. Modul cum răspunzi la aceste întrebări constituie baza atitudinii mentale cu care urmează să te aperi, refuzând să fii o victimă.

Să presupunem că ai fost atacat pe stradă de un tâlhar și reușești să te aperi, să-l imobilizezi și să-l predai poliției, aceasta îl dă pe mâna justiției.

Bun. Și după aceea? Te-ai gândit puțin ce urmează DUPĂ acțiunea ta?

Să zicem că rezultatul apărării tale cu o tehnică de luptă științifică dar violentă (gen box, *Karate*, *Ninjutsu* ș.a.m.d.) va fi că:

- Îl prinzi, îl dai pe mâna poliției,
- Sau: îi rupi o mână, un picior, îl ciopârțești etc.
- Sau: îl omori.

Dar oare ai tu atâta răutate în tine, ai o astfel de minte încât să fii în stare să rănești grav sau să omori un om - chiar dacă e periculos?

Gândește-te puțin: agresiunea, conflictul, a fost doar punctul de intersecție între viața lui și viața ta. Dar până la acest moment, ce-a trăit infractorul și ce fel de viață va avea în continuare?

Viitorul delincventului: în fiecare an statele lumii civilizate cheltuiesc sume imense de bani pentru combaterea violenței. În SUA sunt 2 milioane de deținuți pentru care se cheltuie 58 miliarde dolari USA pe an. Aceasta înseamnă 24.000 dolari USA/ deținut.an (comparativ, la noi: 40000 deținuți; 42 milioane lei/ deținut și an, în 2002) adică mai mult decât taxele anuale de școlarizare plus întreținerea unui student la Universitatea Harvard (respectiv la Universitatea din București). Ce să mai zicem de cheltuiala pentru un deținut bătrân și bolnav, care în SUA ajunge la 65.000 dolari USA pe an?

Aceste sume uriașe sunt suportate de cetățenii cinstiți, care pe lângă impozite își plătesc singuri hrana, întreținerea, chiria. Fără a mai adăuga la aceste calcule bănești – viețile stricate sau pierdute de ambele părți, delincvenți și cetățeni pașnici.

Trecutul delincventului: poftele, ura, furia, frica sau invidia care produc agresiunea și crima – nu apar din neant. Se știe de exemplu că toți criminalii în serie au avut o copilărie nenorocită, fiind violați, brutalizați ș.a.m.d. În general acești copii nu au fost chinuți de cine știe ce străini care i-au răpit, ci de propria lor familie – cu consimțământul tacit al vecinilor și cunoscuților, care vedeau - dar nu vroiau să vadă, știau - dar nu voiau să intervină, și în felul acesta permiteau desfășurarea abuzurilor.

Cain, criminalul biblic, l-a întrebat pe Dumnezeu : “Ce-mi spui mie toate astea, oare sunt eu paznicul fratelui meu?” [1]. Iar răspunsul immanent, al tuturor Dumnezeilor și oamenilor adevărați, din toată istoria omenirii, a fost : “***Da, tu răspunzi și pentru el***”. Aceasta e valabil și pentru frate, și pentru copii fratelui, și pentru toate celelalte vieți, suflute și soarte cu care ai de-a face.

Adeseori există părerea (corectă!) că a lua apărarea unei soții bătute sau a unui copil brutalizat nu folosește la nimic, întrucât victima se va lupta cu cel care intervine. De ce? Pentru că o astfel de victimă a ajuns să creadă că brutalizarea înseamnă și iubire. Din cauza asta ciclul abuzurilor, al violenței, se reia cu fiecare generație.

Ca om cu scaun la cap, care înveți Aikido, TU ești obligat să aperi *din timp* victimele posibile de o agresiune iminentă, contra violenței, distrugerii, crimei; nu stai să aștepti s-o faci de-abia când viețile voastre se vor intersecta.

Oprirea necazului în fașă, înainte de a exploda, aceasta e adevărata măiestrie. Ajutorarea și îngrijirea celor nenorociți și a celor care vor deveni nenorociți fără acest ajutor – iată o activitate mult mai grea, mai omenească și mai înălțătoare decât orice fel de bătăi, lovituri, stagii și competiții, adrenalina și fudulie.

Unii susțin că Aikido ar fi Calea cea mai indicată pentru manifestarea acestor preocupări. Dar constatăm că în afară de multă imaginație binevoitoare dar iluzorie, din păcate antrenamentele *fizice* de Aikido nu te prefac automat într-un înțelept, un om bun sau mărinimos. Ele nu ridică morala elevilor deasupra celei a karatiștilor, judokanilor, fotbaliștilor, microbiștilor sau politicienilor. Pentru perfecționarea moralei e nevoie de o muncă suplimentară, orientată în această direcție, atât a instructorului cât și a elevului. În realitate, Aikido este doar o sculă. El dă lecții celor care vor să învețe și îi ajută pe cei timizi să capete curajul de a se ridica să facă ceace e de făcut – dar pe care nu-l poți face când ți-e teamă să vorbești, să te miști, să te bați - când ți-e frică de moarte.

11.3. Autoprotecția contra violenței [51]

11.3.1. Ce este auto-protecția?

Autoapărarea este un concept larg, care nu se poate limita doar la aspectul corporal. Putem distinge: autoapărarea corporală, verbală și psihică; activă ori pasivă; defensivă ori agresivă; preventivă, imediată ori de lungă durată.

Autoapărarea preventivă, sau auto-protecția, înseamnă să faci tot ce poți pentru a evita apariția unor situații periculoase, iar dacă acestea totuși apar, să-ți asiguri supraviețuirea prin forțe proprii.

Auto-protecția constă din măsuri de autoapărare fizice, materiale (evitarea aglomerațiilor, îmbrăcăminte adecvată mișcărilor de autoapărare ș.a.m.d.) și măsuri psihologice.

Supraviețuirea într-un conflict nu este rezultatul norocului.

11.3.2. Exprimarea siguranței de sine

Adeseori un conflict deschis poate fi evitat printr-un comportament plin de siguranță (fără ostentație!), bazat pe respectarea regulilor de purtare (din

regulament, din *Dojo*, din societate etc.). Declanșarea violenței poate fi împiedecată printr-o comportare ce arată siguranța de sine, lipsa de teamă. Răufăcătorii caută victime sigure, evită confruntarea cu persoane care semnalizează că nu se tem de conflict. Ei se pricep bine să sesizeze slăbiciunile, neatenția, incompetența adversarului sau victimei și să le folosească în avantajul lor.

O comportare corectă și prevăzătoare influențează și determină interacțiunea celor două părți adverse (indivizi sau grupuri) spre o rezolvare bună, căci semnalează persoanei dispusă la violență: (1) asta se pricepe și (2) asta e stăpân pe el și pe situație. După ce primește aceste semnale și le analizează, concluzia potențialului huligan sau agresor va fi: e mai bine să stau liniștit. Dacă totuși situația devine violentă, comportarea "corectă" asigură supraviețuirea.

Condiția de bază pentru supraviețuire este să ai un "*simț (radar) de pericol*" - adică o capacitate de a observa rapid și concret situația (mereu schimbătoare), precum și de a înțelege ce se întâmplă și ce se pregătește.

Desigur că pe lângă studierea și însușirea până la automatizare a tehnicilor de luptă sau autoapărare corporală, pentru a face față cu succes oricărei situații de viață e nevoie de analiza și studierea factorilor de interacțiune psihologică, precum și de însușirea tehnicilor de luptă verbală sau mentală.

11.3.3. Psihologia autoapărării

Școlile de autoapărare se limitează de obicei la latura corporală a tehnicilor propriu-zise de luptă, deoarece pot fi pricepute mai ușor și de instructori și de elevi.

Instructorilor le este mult mai dificil să trateze deprinderea unui "radar de pericol" la elevi. Atitudinea mentală este oricând de importantă vitală - chiar dacă uneori pentru a rezolva o situație periculoasă e suficientă numai comportarea preventivă.

Însușirea practică a tehnicilor de luptă corporală va fi obligatoriu însoțită de formarea unei concepții sau atitudini psihologice corespunzătoare.

Eficiența Artelor marțiale nu se bazează pe concepții misterioase sau ezoterice, ci reprezintă rezultatul inevitabil al utilizării dibace a unor binecunoscute principii științifice privind mișcările corpului uman. Prin urmare, este nevoie ca elevul să cunoască și să înțeleagă clar principiile corporale, psihologice și psihosomatice pe care se bazează toate tehnicile de luptă. Prin antrenament continuu, dar și prin studierea principiilor psihologice, un *Budoka* devine capabil să descopere punctele slabe ale adversarului și să aplice tehnica optimă în momentul cel mai bun, indiferent de îndemânarea adversarului. Un practicant de nivel ridicat ajunge să "simtă" următoarele mișcări ale adversarului chiar înainte ca acesta să le facă, oricât de precise sau de minimale ar fi.

Factorii psihologici sunt mai importanți decât cei corporali, deoarece *Budo* se ocupă de rezolvarea problemelor ce apar la contactul direct a doi sau mai mulți oameni. În multe cazuri câștigă persoana mai tare din punct de vedere psihologic, chiar dacă e mai slabă din punctul de vedere corporal. Însușirile psihologice

necesare se dezvoltă de la sine în cursul antrenamentelor, până devin o a doua natură.

Importanța factorilor psihologici este dovedită și de studiile făcute asupra unor polițiști confrunțați cu criminali, chiar dacă situația din cursul antrenamentelor de Arte marțiale se deosebește mult de activitatea specifică poliției.

De exemplu, un *Karateka* aflat în competiție știe că cel din fața lui este un adversar periculos. Situația unui bodigard sau unui polițist este mult mai încurcată. De obicei el se întâlnește cu oameni aparent prietenoși și nepericuloși. Problema - foarte grea - este să descopere cât mai repede dacă omul aparent pașnic din fața lui va deveni curând agresiv, iar în caz afirmativ să reacționeze imediat și în mod corect față de primejdie.

Din experiența Artelor marțiale se pot extrage o serie de cunoștințe utile, atât pentru profesioniști (polițiști etc.), cât și pentru oamenii obișnuiți, de exemplu anumite moduri de gândire care ușurează sesizarea, rezolvarea și supraviețuirea unor situații periculoase.

11.3.4. Gândirea corectă și gândirea greșită.

Practicantul oricărei Arte marțiale este învățat să aibă o idee fixă și clară: mereu cel din fața lui (la antrenament, la competiție) este un adversar periculos. De aceea e obligat să-l urmărească atent și să reacționeze imediat la orice provocare, cu ajutorul tehnicilor de luptă pe care deja le-a învățat.

Când e confruntat cu un conflict - de orice natură, orice om ar trebui să aibă același mod de a privi lucrurile. Surprinzător totuși, mulți oameni nu au în general această atitudine, deși le este bine cunoscută. Mai ciudat este că și unii profesioniști (polițiști etc.) sunt gură-cască, deși vigilența permanentă le este impusă prin regulamente și instructaje periodice, valabilitatea ei fiind confirmată și de colegii lor, trecuți prin situații periculoase.

Studiile făcute în Germania și SUA arată că deși se așteptau să fie agresati, polițiștii care au devenit victimele unor delincvenți nu și-au luat măsurile necesare de prevedere, prevăzute de regulament. De exemplu, un polițist a surprins un tâlhar asupra faptului și când l-a somat să se predea, acesta a început să tragă asupra polițistului. Deși polițistul s-a adăpostit în spatele unei mașini, tâlharul a continuat să se apropie, trăgând tot timpul. Până la urmă tâlharul a fost împușcat de polițist, care a scăpat teafăr. Polițistul a povestit mai târziu șocul mintal ce l-a avut când a văzut că răufăcătorul nu numai că nu se sperie de reprezentantul autorității, nu se predă și n-o ia la fugă, ci chiar l-a atacat! Polițistul era total nepregătit pentru situație, căci la instructaje nu i s-a pomenit niciodată o astfel de posibilitate.

Din acest exemplu putem înțelege ce înseamnă "pierderea uzului rațiunii" într-o situație de criză: să reacționezi automat conform unor scheme de gândire prefabricate, comode (în cazul amintit - învățămintele de la instructaj) - în loc de a

gândi pe loc, activ, conform situației reale, construind raționamente noi, adaptate noilor condiții.

De parcă le-ar fi fost greu să gândească, numeroși polițiști atacați și împușcați în cursul unor acțiuni normale au folosit cu iresponsabilitate un mod ușuratic de gândire, bazat pe idei preconcepute:

- (a) nu au luat în considerație istoricul situației, au neglijat faptele petrecute înainte de acțiune; au ignorat antecedentele celor abordați, zicându-și "sunt băieți buni", nu e nevoie de vigilență, o să respecte ei autoritatea etc.;
- (b) nu au fost atenți la apariția "momentului de ruptură" în desfășurarea interacțiunii, când se face trecerea de la pace la violență. În cazurile analizate nu a fost vorba de oboseală, sau de monotonia acțiunilor anterioare, care ar fi justificat la o adică slăbirea vigilenței, ci de faptul că polițiștii deveniți victime s-au bazat pe câteva (puține) idei preconcepute dar false pentru situația reală, au ignorat "semnalele" apărute și au fost incapabili să-și schimbe modul de gândire;
- (c) din comoditate și lene în gândire s-au bazat pe scheme de gândire și păreri preconcepute, de exemplu: un bărbat (e periculos)/ o femeie (e blândă), un tânăr (e periculos)/ un bătrân (e neputincios), simpatic/ rău, urât/ bun ș.a.m.d. - neadecvate situației reale.

Orice om (nu mai vorbim de polițiști) trebuie să fie mereu atent la pericole, adică să atingă un anumit nivel de activare mentală și fizică. Acest nivel nu va fi însă nici prea înalt (*supraactivare*), nici foarte scăzut (*subactivare*).

O regulă "băbească" din folclorul polițiștilor susține că "*e bine să-ți fie frică înainte de acțiune*", subînțelegându-se că frica te-ar face mai vigilent și mai harnic. În realitate, frica în cantitate prea mare mai mult strică decât ajută.

Teama induce o *supraactivare* fiziologică, cu următoarele componente:

- a) *senzații*: tremurături, gol în stomac, gât uscat, palidare etc.;
- b) *păreri imaginare*: omul se "vede" în cele mai rele situații, că va fi omorât etc.;
- c) *gânduri negre*: "Vai de mine, am dat de dracu!", "Ce să mă fac?", "Nu mai știu ce-i cu mine", "Nu pot gândi", "Nu știu ce să fac" etc.

Conceptia că "*frica e bună înaintea unei acțiuni*" este nu doar falsă, ci și înșelătoare, căci ascunde unele idei importante, anume:

- a) necesitatea stăpânirii fricii și
- b) necesitatea libertății de gândire, adică să adaptezi gândirea la situația reală fără a avea mintea blocată de teamă - ca bază a comportării eficiente.

Cercetările făcute au arătat cum s-ar putea ajunge la acest mod eficient de gândire. De exemplu, s-a luat o grupă A compusă din experți în dezamorsarea bombelor, decorați pentru curaj, o grupă B cu experți nedecorați, și o grupă C cu oameni obișnuiți. Fiecare individ primit sarcina să ia o hotărâre dificilă în timp ce era stresat prin amenințarea aplicării unor șocuri electrice, urmărindu-i-se calmul prin măsurarea pulsului. Ce s-a constatat:

- (a) experții din grupa A au avut de la început pulsul cel mai scăzut, care nu a crescut prea mult în timpul experimentului, iar toleranța la durere (șocuri electrice slabe) a fost foarte mare;
- (b) experții din grupa B au avut o reacție asemănătoare celor din grupa A - chiar dacă pulsul lor era ceva mai ridicat;
- (c) persoanele din grupa C au avut reacții mult mai agitate, pulsul mult mai ridicat și toleranța la durere foarte mică.

De aici se poate interpreta că sângele rece al experților, demonstrat dealungul timpului în situații de viață sau moarte, se datorează faptului că se simțeau stăpâni pe situație. Soarta lor e în mâinile lor, ei știu că viața sau moartea depinde numai de ceea ce fac ei singuri. Dezamorsarea bombei printr-o comportare sau manipulare corectă, dinainte plănuită, le asigura șanse mari de supraviețuire.

Schema lor de supraviețuire este următoarea:

dobândirea îndemânării → comportarea conform planului → senzația că stăpânesc situația → curajul.

În schimb, oamenii obișnuiți sunt total incompetenți în caz de pericol și de aceea complet dezorientați, speriați, incapabili să se salveze.

11.3.5. Vaccinul preventiv anti-frică

În cazul apariției unui conflict, multe persoane au tendința să se comporte pasiv și se bazează exclusiv pe ajutorul altora (prieteni, poliție etc.). Când criza inevitabilă apare "pe neașteptate" și nimeni nu le ajută, ele suferă o cruntă dezamăgire.

Faptul că persoanele competente dau dovadă de sânge rece (puls scăzut) în situații critice, stresante, este confirmat atât de numeroase studii științifice (asupra unor experți antiteroriști, parașutiști, cascadori experimentați), cât și de opinia publică. Aceasta nu înseamnă că ele n-ar avea emoții, frică sau trac, înainte sau după acțiune. Dar lor astfel de senzații nu le sunt deloc necesare, nici pentru asigurarea succesului și mai ales nici pentru sesizarea pericolului. Tracul nu le produce frică, ci mai degrabă o creștere a nivelului de activare (mobilizare). Teamă paralizantă (și stresul!) se naște din senzația de neputință și lipsă de control asupra situației.

Din studierea comportării unor parașutiști *experimentați* a rezultat că cel mai ridicat nivel de frică a apărut în dimineața zilei în care urmau să facă saltul. Nivelul fricii a scăzut apoi continuu, așa că în cursul căderii libere avea valoarea minimă. În momentul critic ei au reacționat cu încredere în propriile forțe, deoarece trecuseră de mai multe ori cu succes prin situația care provoca teama. Dimpotrivă, la parașutiștii *începători* frica era mică de dimineață, dar în continuare a crescut până la un nivel maxim, atins imediat înaintea saltului – atunci când situația a devenit într-adevăr periculoasă. Parașutiștii experimentați știau precis ce-i așteaptă, ce senzații vor avea, dar cunoșteau și modul cum pot stăpâni atât senzațiile, cât și situația periculoasă.

De aceea, pentru dobândirea unei comportări eficiente și unei atitudini calme a apărut ideea unui așa-zis "vaccin anti-frică", adică pregătirii în vederea catastrofelor sau altor evenimente traumatizante. Este rațional să te pregătești pentru o situație de criză înainte de izbucnirea ei, de exemplu: un copil - înainte de a se despărți de părinți; un pacient - înainte de operație; o persoană - înainte de dispariția partenerului de viață din cauza unei boli grave ș.a.m.d.

Vaccinarea anti-frică constă din trei timpi:

- () *transmiterea de informații realiste* - pentru atenționarea persoanei asupra slăbiciunii și vulnerabilității sale;
- (a) *trezirea și dezvoltarea încrederii în forțele proprii* prin antrenamente - pentru a capacita persoana să poată stăpâni problema sau solicitarea iminentă;
- (b) *obișnuirea cu ideea rezolvării problemelor prin forțe proprii* - adică învățarea și încurajarea persoanei să-și dezvolte singură mijloace și metode pentru a se calma și a planifica măsurile de autoapărare.

Vaccinarea anti-frică ar trebui aplicată **oricui**, dar mai ales persoanelor angajate pentru activități periculoase: polițiști, soldați, pompieri, alpiniști, badigarzi, speologi etc. Dacă pregătirea lor pentru situațiile critice ar conține asemenea lecții, s-ar evita surprizele, șocul și simptomele posttraumatice.

11.3.6. Calea păcii

O greșeală des întâlnită este părerea că Artele marțiale orientale sunt metode pentru utilizarea violenței într-un mod cât mai eficient. În realitate ele se ocupă cu *reducerea nivelului de violență* din relațiile interumane.

Iată ilustrarea acestui important principiu într-o poveste cunoscută :

Un samurai își vizitează profesorul de arme. După ce stă de vorbă cu el, profesorul îi zice: "N-ai prea făcut progrese de când nu ne-am văzut".

Dezamăgit, samuraiul răspunde: "Cum poți spune una ca asta? M-am antrenat și am ajuns cel mai temut spadassin din ținut. N-am pierdut nici un duel!". Dar maestrul îl lămuri: "Ba ai pierdut - în fața propriei tale săbii. Doar ți-am zis că cea mai mare măiestrie este să nu scoți sabia din teacă". "Dar cum aș putea câștiga o luptă fără să scot sabia?" protestă samuraiul. "Cel din față m-ar omori!". Profesorul zâmbi, tăcu și apoi schimbă vorba. După alte câteva politețuri cei doi se despărțiră.

Pe drum, samuraiul se opri la un han să mănânce. Acolo fu luat la ochi de trei derbedei care, văzându-l singur, se gândiră să-l jefuiască. Samuraiul își dădu seama de situație și cu toate că i-ar fi fost ușor să-i ucidă pe zăbăuci, ezita să o facă, fiind încă sub impresia vorbelor profesorului.

Se frământa să găsească răspunsul la problema: cum ai putea învinge fără să scoți sabia? Tot gândindu-se la șarada profesorului, continua să mănânce absent și să alunge muștele săcăitoare.

Deodată, îi "pică fisa": luă bețișoarele cu care mânca orezul și, din zbor, omorî vreo trei muște.

Văzându-i îndemânarea fenomenală, cei trei drumeți, răufăcători dar nu inconștienți, își dădură seama cu cine aveau de-a face și fără să mai piardă vremea, dispărură urgent din han.

Dacă analizăm comportarea samuraiului din punctul de vedere al *teoriei jocurilor psihologice pentru adulți*, constatăm că el a aplicat strategia "*și eu pot să-ți fac ce-mi faci tu*" (în engleză *tit for tat*): pașnic în principiu, el demonstrează clar că în caz de necesitate se poate apăra foarte bine.

Povestioara subliniază că violența poate fi evitată **numai** dacă transmiți clar și din timp adversarilor, prin semnale verbale sau nonverbale, că nu vei tolera o comportare dușmănoasă. Atitudinea și comportarea pașnică dar hotărâtă, competentă, stăpânirea de sine - oprește în fașă transformarea unei situații potențiale în conflict.

Cum se explică paradoxul profesorului de Arte marțiale "*pacea obținută printr-o atitudine hotărâtă*"? Interacțiunea fără violență constituie un ideal important într-o societate civilizată, armonioasă. Există însă și situații în care omul e silit să-și apere drepturile, sau pe el însuși - când îl amenință un pericol corporal. Cel care se retrage pasiv dintr-o astfel de confruntare, speriat de conflict, nu se comportă "fără violență" în sensul pozitiv al ideii, deoarece îl ajută pe agresor sau tâlhar să câștige, încurajându-i comportarea agresivă.

Conform strategiei "*și eu pot să-ți fac ce-mi faci tu*", în astfel de cazuri ești obligat să reacționezi - cu o forță adecvată. De aceea, când ești provocat sau atacat trebuie să preiei controlul asupra situației - chiar tu însuși, nu altcineva. Problema e nu numai să arăți, ci chiar să fii capabil s-o faci - adică să te pricepi, să fii pregătit.

Aceste concluzii sunt conforme cu rezultatele *teoriei jocurilor pentru adulți*. S-a stabilit că persoanele cooperante din naștere se comportă în orice situație conform categorisirii *bun sau rău*, în timp ce persoanele cu caracter necooperant acționează conform unei scheme mintale de luptă pentru putere: *tare sau slab*. O aceeași comportare prietenoasă și cooperantă a partenerului de discuție sau joc este interpretată drept bună și preferabilă de persoanele cooperante, însă drept slăbiciune de persoanele necooperante. Așa se explică de ce mulți răufăcători, după ce ucid un polițist se miră că acesta a stat fără să reacționeze în timp ce el a scos arma și a tras, ba uneori că polițistul a stat ca blegul când el i-a luat arma din mână ș.a.m.d. Omul e obișnuit să creadă că și ceilalți sunt la fel ca el. Acești delincvenți au declarat că, dacă ar fi fost ei în locul polițistului nu ar fi permis altcuiva să preia controlul asupra situației.

De aceea comportarea sau strategia "*și eu pot să-ți fac ce-mi faci tu*" are un mare succes în relațiile interpersonale tensionate, pentru că semnalizează clar: "sunt pașnic, dar mă voi apăra imediat contra unei comportări necooperante, violente, tâlhărești" - adică "*pacea obținută printr-o atitudine hotărâtă*".

11.3.7. Aikido mental

Diversele principii psihologice referitoare la comportarea eficientă în relațiile conflictuale pot fi integrate într-o singură noțiune: "*gândirea potrivită pentru supraviețuire*". O mai putem denumi și "*Aikido mental*", dar în limba engleză se numește "*survivability*". Aikido-ul mental înseamnă autoapărare cu un minim - ca volum și intensitate - de violență necesară (impusă de situație).

Învățarea Aikido-ului implică un studiu sistematic și serios al căderilor. *Ukemi* este nu numai metafora cea mai potrivită, dar și acțiunea cea mai corectă pentru atitudinea necesară în fața unei crize: *indiferent ce pățești, te scoli și continui lupta - până obții controlul asupra situației*. Căderea este un eveniment normal - nu o catastrofă, un sfârșit. Este un nou început.

În plus, concepția de "Aikido mental" mai conține și alte idei legate de modul de gândire și comportare care permit rezolvarea eficientă, pașnică și cu minim de forță a problemelor sociale și familiale. Aikido mental învață omul să-și descătușeze uriașa forță interioară, care zace în oricare din noi, pentru a avea succes în relațiile interpersonale - fără a ajunge la conflict, confruntare, înșelăciune sau intimidare. El arată cum poți câștiga făcând totodată un bine altora, nu profitând de slăbiciunea sau nepriceperea lor.

În afara acestei orientări cooperante, Aikido-ul promovează și o atitudine activă: un specialist observă și verifică în continuu adversarul pentru a-i descoperi atât slăbiciunile - cât și punctele tari. Astfel, dacă el este mai scund iar adversarul uriaș, pentru a-l doborî folosește efectul de pârghe. Dacă adversarul e mai lent, Aikidoka folosește surprinderea. Dacă adversarul își dezvăluie mișcarea următoare (o "telegrafiază", cum se spune), Aikidoka o sesizează și, printr-o mișcare corespunzătoare, o contracarează. Pentru a reuși apărarea, toate aceste raționamente se fac într-o frântură de secundă - sau nu se mai fac deloc (reacția e automată) - capacitate dobândită însă numai după multe antrenamente.

La fel, într-un conflict mental observi și descoperi punctele tari și cele slabe ale celorlalți - dar nu pentru a-i răni, ci mai mult pentru a putea atinge țeluri de cel mai mare interes și folos, atât pentru tine cât și pentru ei. Planul de acțiune se va baza pe rezultatul acestei analize rapide și pe principiile generale de acțiune din Aikido. Astfel, într-o interacțiune *pe termen scurt* (de exemplu când controlează o mașină pe stradă), un polițist care aplică principiile Aikido, trebuie:

1. Să se auto-asigure de la început, înainte de bascularea situației neagresive într-una violentă - prin:
 - semnale verbale și nonverbale de încredere în sine;
 - activarea "radarului de pericol";
 - să fie gata să riposteze;
 - să se comporte hotărât.
2. În cazul unei crize (de exemplu schimb de împușcături etc.) - să câștige bătălia prin:

- vaccinarea (premergătoare) anti-frică;
 - să aplice comportamentul și procedeele de luptă însușite și automatizate.
3. În cazul urmărilor grave (răni grave, pericol de moarte):
- să-și activeze și îmboldească factorii psihologici de supraviețuire și de rezistență imunitară;
 - să acționeze pas cu pas pentru ieșirea cu forțe proprii din situația periculoasă.

Tot așa, în interacțiunile pe *termen lung* (de exemplu în contact cu grupuri predispuse la violență; acțiuni în medii violente etc.):

- să demonstreze vizibil că "*și eu pot să-ți fac ce-mi faci tu*", construind în jur o cultură și o rețea de relații cooperative;
- să-și concentreze atenția asupra propriei siguranțe.

11.4. Psihologia autoasigurării

În orice luptă ai de a face cu 4 *factori demoralizanți*:

- **Surpriza** - apare când ești pus în fața a ceva neașteptat. În asemenea condiții e imposibil să apreciezi corect situația și să te adaptezi corespunzător. Surpriza, blocajul, împiedecă punerea de acord cu evenimentele. Ele cauzează un timp de reacție mult prea lung, fatal într-o luptă în care totul durează o clipă iar răspunsul la un atac trebuie să fie ca scânteia ce apare la ciocnirea a două pietre;

- **Frica** - provoacă o stare interioară care blochează inima și chiar corpul (respirația se accelerează, genunchii se înmoaie);

- **Îndoiala** - împiedecă sau încetinește judecata și paralizează capacitatea de acțiune;

- **Dezorientarea** - provoacă o confuzie mintală care împiedecă gândirea rapidă și mișcărilor convenabile.

Antrenamentele în *Dojo* permit depășirea acestor 4 obstacole mintale și în continuare, obținerea tăriei de a putea reacționa eficient, cu ajutorul unor deprinderi ca: politețea, forța, viteza, calmul.

11.4.1. Radarul de pericol

Specialiștii susțin că dobândirea modului corect de gândire pentru succesul într-o luptă sau în altfel de conflicte se realizează de la sine în cursul antrenamentelor. Exemplele următoare pot da unele informații asupra procesului formativ. Ambele se referă la comportamentul mental necesar într-o confruntare serioasă (pe viață și pe moarte) cu un adversar periculos.

►Regula ***Mizu-no-kokoro*** (mintea liniștită ca o apă stătătoare) exprimă necesitatea de a fi calm, cu mintea și spiritul liniștite, ca suprafața unui lac netulburat de nici o adiere. Apa liniștită reflectă exact imaginea obiectelor care se

apropie de ea. Dacă spiritul se comportă la fel de calm și poate fi menținut în această stare, orice mișcare sau acțiune a adversarului, fie ea corporală sau mintală, poate fi sesizată imediat și corect - iar reacția proprie, fie ea de apărare sau contraatac, va fi corectă și adecvată (ca formă și intensitate).

Pe de altă parte, dacă suprafața apei este agitată, imaginile oglindite de ea vor fi distorsionate. Această analogie explică faptul că spiritul agitat, ocupat cu gânduri despre apărare, atac, soartă, situație, nedreptate etc., nu se mai poate ocupa și de ceea ce face în realitate adversarul, dându-i acestuia posibilitatea să atace cu succes. Într-o situație periculoasă este deci strict necesară libertatea de gândire, neocuparea minții cu gânduri prefabricate. Cine se gândește numai la el, la soarta lui, se rupe de realitate, i se face frică ș.a.m.d. Într-o situație periculoasă gândurile, monologul interior, nu trebuie orientat spre tine (asupra Eu-lui), ci spre treabă (adică spre rezolvarea problemei).

Un maestru japonez în lupta cu sabia zicea:

"Dacă la vederea morții uiți de viață, uiți de moarte, uiți de adversar, dacă gândirea ți-e nemișcată și nu te tulbură nici emoțiile, nici conștiința de sine, dacă te lași fără grijă în seama curgerii naturale a impresiilor pe care le sesizezi din lumea înconjurătoare - atunci vei pluti liber în orice situație schimbătoare iar reacțiile tale nu vor mai fi împiedecate. Chiar dacă ajungi să fii înconjurat de dușmani și împarți o ploaie de tăieturi și împunsături înainte și înapoi, la stânga și la dreapta, nu vei avea nici o îndoială și nici o ezitare, pentru că spiritul ți-e liniștit.

Acesta este tot secretul succesului în lupta cu sabia".

Din punctul de vedere al autoasigurării, *Mizu-no-kokoro* înseamnă practic să eviți cât de mult poți:

- supraactivarea minții și corpului datorită fricii sau furiei;
- concluziile cognitive premature.

►Regula ***Tsuki-no-kokoro*** (mintea cuprinzătoare ca lumina lunii) exprimă necesitatea de a urmări și pricepe în continuu totalitatea adversarului și a acțiunilor sale - la fel cum luna luminează în mod egal toate obiectele pe care le "vede".

Prin dezvoltarea acestei capacități se poate sesiza imediat orice "gaură" din apărarea adversarului. Norii, care opresc razele lunii, simbolizează nervozitatea sau nehotărârea care perturbă sau împiedecă sesizarea corectă a mișcărilor adversarului, împiedecând găsirea deschiderilor din apărare și aplicarea loviturii potrivite.

Fii atent la toate părțile ansamblului și la interacțiunile lor - adică nu numai la o singură persoană, ci și la altele care pot participa în vreun fel la acțiune.

Așa că rețeta pentru auto-asigurare e simplă: privește atent ce se petrece în realitate și vezi cine - ce face; cine - ce-ar mai putea face?

Preocuparea și atenția nu trebuie limitată asupra unuia sau mai multor adversari, ori factori agresivi (întuneric, ploaie, vânt etc.), după rezolvarea cărora te poți relaxa - ci e obligatoriu să fii *mereu* vigilent, în toate direcțiile. Oricând se pot ivi noi probleme: în ajutorul celui doborât apare un nou complice (din spate; de după

un tufiş etc.); cade un copac; se stinge lumina ş.a.m.d. Oricine se află într-un mediu sau situaţie potenţial periculoasă trebuie să se obișnuiască a gândi astfel: "ceea ce văd nu e totul, de fapt am de-a face cu un sistem ameninţător mult mai mare". Această atitudine a asigurat succesul unor supravieţuitori aflaţi în situaţii de pericol mortal.

Pe baza acestor reguli şi a altor opinii (de exemplu orientate spre cooperare) rezultă că "*radarul de pericol*" se bazează pe o concepţie simplă: să observi atent ce face concret persoana din faţă (mai ales cu mâinile), să te aştepţi la apariţia unui nou agresor şi la transformarea oricărui spectator, momentan neagresiv, într-un pericol activ.

11.4.2. Gata oricând

Specialiştii în *Budo* folosesc formula: **unitatea minţii cu voinţa** şi următoarea analogie: dacă asemănăm mintea cu cel ce vorbeşte la telefon, atunci voinţa este curentul electric. Indiferent cât de sensibil ar fi vorbitorul - dacă nu există curent electric, nu va exista nici o comunicaţie.

Tot aşa, dacă sesizezi acţiunea sau mişcarea adversarului şi ştii ce să faci ca să-l dobori, însă nu ai voinţa (*Kime*) de a reacţiona - nu rezultă un procedeu eficient de luptă. Oricât ar şti sau şi-ar aminti mintea comportarea corectă, pentru ca tehnica necesară să fie executată de corp obligatoriu mai trebuie activată şi voinţa.

Această concepţie corespunde teoriei jocurilor relaţionale pentru adulţi. Comportarea conform regulii "*şi eu pot să-ţi fac ce-mi faci tu*" pretinde clar o reacţie imediată faţa de atitudinea necooperantă. De aceea, e nevoie ca persoana aflată într-o situaţie potenţial periculoasă să fie în stare să treacă imediat de la starea de linişte sau veghe la cea de autoapărare.

În 1992 FBI din SUA a făcut un studiu asupra împrejurărilor în care 54 de poliţişti au fost omorâţi în timpul serviciului. A rezultat că 46 din ei nu au ripostat (nu au tras cu arma) iar 11 poliţişti au fost ucişi cu propria lor armă!

Între 1981-1990 în SUA au fost ucişi 762 poliţişti, din care 110 cu propria lor armă. Acest rezultat s-a datorat faptului că, în loc să aibă faţă de situaţia periculoasă o gândire (monolog interior) activă, îndreptată spre rezolvarea problemei, ceea ce ar fi declanşat o acţiune corespunzătoare - victimele au fost pasive, încercând să evite confruntarea.

Un alt studiu arată că, în timp ce sunt atacaţi, poliţiştii îşi amintesc cu prioritate ceea ce *nu trebuie să facă* şi cazurile când *nu au voie* să folosească o ripostă violentă. Doar câţiva îşi aminteau cu mare greutate articolele din regulament care stabilesc când şi cum este permisă folosirea violenţei şi armei.

Iată o poveste, zice-se „adevărată”:

Sâmbătă, ora 5 şi ceva dimineaţa. O dacie cu 6 ocupanţi iese din parcare a unei firme şi face stânga pe şosea, încalcând banda (dublă!) continuă. O patrulă a poliţiei rutiere, aflată la vreo 150 metri în sensul de mers, observă

manevra. Semnalizează daciei să oprească. Poliţistul se apropie de maşina oprită, bănuind că cei dinăuntru vin de la petrecerea obișnuită vinerea la firma respectivă şi sperând că şoferul este băut. Cere actele şoferului şi îl roagă să coboare, observând că din maşină se degaja un miros puternic de alcool. Ii cere şoferului să sufle în fiolă.

Spre surprinderea lui, acesta nu băuse deloc.

Uitând că maşina trecuse peste linia continuă, se „gândeşte” de ce ar putea să se mai lege, ca să nu piardă şpaga, sau măcar să nu fi oprit maşina degeaba. Plin de inspiraţie îi spune şoferului că trebuie să-l amendeze deoarece în maşină sunt 6 oameni. Dar şoferul ripostează: "Cum domnule, de unde 6 oameni?" şi îi numără în faţa poliţistului pe cei 5 oameni rămaşi în maşină.

În faţa „evidenţei”, poliţistul îi spuse cu regret că poate să plece, restituindu-i actele. Şoferul se suie în maşină şi o şterge. [GB]

Din cauza *lipsurilor în pregătirea profesională şi psihologică*, poliţiştii amintiţi mai înainte preferau în mod inconştient să aleagă o comportare pasivă - care poate duce (şi chiar a dus) la uciderea lor cu propria armă, smulsă de răufăcătorii violenţi dar hotărâţi. *Concluzia*: e obligatoriu ca orice poliţist, paznic etc. să ştie bine şi cu mult timp înainte de a intra în tură condiţiile în care *are voie* să-şi folosească arma.

De subliniat că multe situaţii dificile pot fi rezolvate mai simplu de poliţişti cu ajutorul bastonului din dotare decât cu o armă de foc. Pe de altă parte, amânarea folosirii pistolului într-o situaţie periculoasă a dus la moartea multor poliţişti. Ba chiar, într-un anumit caz, poliţistul şi-a îndreptat arma spre răufăcător dar nu a tras în el. În schimb, răufăcătorul s-a repezit la poliţist, i-a smuls pistolul şi l-a împuşcat mortal. Interogat mai târziu cum de a avut curajul să se repeadă asupra armei, făptaşul a declarat că şi-a dat seama, a „simţit” că poliţistul nu va trage în el.

11.4.3. Supravieţuirea în situaţii periculoase

Desfăşurarea oricărei acţiuni violente trece printr-un şir de faze sau etape, care trebuie rezolvate pe rând cu succes. De exemplu, până să ajungă la un schimb de împuşcături orice poliţist trece printr-un şir de faze de escaladare a conflictului, fiecare din ele însoţită de un anumit monolog interior (mod de gândire).

La început, poliţistul se trezeşte dintr-odată că este vulnerabil şi nu stăpâneşte situaţia. În această fază schema de gândire este: "am dat de dracu" şi "a început iadul". Dar cum se poate ieşi din iad, cum se poate scăpa de dracu'?

Unul din poliţişti a mărturisit că după prima fază - de constatare disperată a situaţiei grele - şi-a amintit brusc o scenă din copilărie, când taică-su i-a dat următorul sfat pentru a juca oină: "*lasă-te mai jos şi intră hotărât!*". Poliţistul a făcut de data asta ceea ce nu reuşise pe vremuri, s-a aplecat şi s-a repezit la agresor, a evitat glonţul şi l-a dezarmat pe răufăcător. Alţi poliţişti supravieţuitori declară că

n-au făcut altceva decât să aplice cele învățate la instrucție - manevre simple, eficiente, dar mai ales automatizate din cauza numărului mare de repetiții.

Din cele de mai sus rezultă o concluzie de bază: într-o situație critică, orientarea cooperantă împiedică gândirea Ego-centrică - în care gândurile se învârtesc numai în jurul propriei soarte (când *îți plângi singur de milă*), și susțin o gândire liberă (desprinsă de Ego) preocupată de *rezolvarea problemei actuale*. Această libertate de gândire împiedică apariția fricii și tracului, ușurând totodată stăpânirea situației.

Rezultă că pentru depășirea cu succes a situației critice, polițistul e obligat să însușească foarte bine, la nivel de execuție automată, o gamă suficient de variată de procedee de acțiune și luptă, precum și să fie vaccinat anti-frică din timp.

La fel ca orice practicant de Aikido!

11.4.4. Când vezi moartea cu ochii

Pentru a supraviețui într-o situație de pericol mortal se pare că omul are nevoie de un sistem imunitar psihologic, care permite învingerea împrejurărilor potrivnice, asemănător celui de protecție contra microbilor. Studiile făcute arată că omul se poate salva din cele mai disperate situații - chiar și când a fost grav rănit - de exemplu prin: reamintirea persoanelor apropiate (ceea ce are un efect liniștitor); senzația de furie la adresa adversarului (ceea ce are un efect activator) sau de mândrie (de genul "n-o să mor eu tocmai în locul ăsta scârbos"); reamintirea manevrelor învățate, prevăzute de regulament pentru supraviețuire și înfăptuirea lor.

Gândurile de resemnare sau de compătimirea Eu-lui slăbesc voința de supraviețuire. Ele pot fi șterse cu ajutorul reamintirii celor iubiți sau al unor întâmplări plăcute, trăite mai demult.

La o polițistă, "voința puternică de a trăi" s-a întemeiat pe gândul la persoanele iubite. Ea a declarat că era decisă să supraviețuiască pentru ca părinții ei, aflați la vreo 500 km, să nu afle la telefon că a murit. Exemple asemănătoare - în care omul nu se gândește la soarta lui, ci la cea a persoanelor iubite - pot fi găsite și în alte cazuri: un polițist a fost împușcat în cap, deasupra ochiului, după care a leșinat. După un timp s-a trezit și s-a apucat să-și urmărească aburul răsuflării în aerul rece al nopții, pentru că i-a venit deodată ideea că va trăi atât timp cât se va putea concentra asupra respirației. Aproape orb, și-a înfipt în rană degetul mâinii pe care o simțea mai slabă iar cu mâna mai zdravănă ținea pistolul. Deoarece nu mai avea telefonul mobil, s-a târât vreo 100 metri până la un telefon public să cheme ajutor.

Un naufragiat a rezistat multe ore în apă, luptându-se cu frigul și oboseala; un pilot căzut cu avionul în munții Anzi din America de Sud s-a luptat să ajungă la un sat de la poale; forța necesară pentru a lupta cu situația disperată le-a dat-o reamintirea imaginii persoanelor iubite.

Impunându-și o *gândire pozitivă (plus Ki)*, oamenii obțin nu numai dezlipirea gândurilor involuntare de soarta sau situația personală disperată, ci și susținerea

gândirii raționale și sistematice, adică racordarea minții la o memorie temporală și alta intermediară. Reamintirea trecutului plăcut, pozitiv, aduce o consolare pentru prezentul amenințător și speranța într-un viitor mai bun. Gândul la persoana sau persoanele iubite provoacă probabil un monolog de felul acesta: "*Sunt izolat, dar nu sunt singur. Eu fac parte dintr-un șir de oameni care au încredere în mine și în care eu mă încred. În mine s-a înmagazinat tot ce mi-au spus ei, tot ce m-au învățat*". Această mentalitate, ce poate fi regăsită mai ales la persoanele înclinate spre relații strânse cu rudele, prietenii și camarazii, acționează pentru dispariția senzațiilor de singurătate, izolare, disperare ș.a.m.d. - care declanșează resemnarea și pasivitatea.

11.4.5. Și eu pot să-ți fac ce-mi faci tu!

Chiar în situațiile când violența se poate declanșa oricând, o persoană își poate mări șansele de siguranță prin stabilirea unei comunicări bazate pe încredere cu potențialii agresori.

Iată un caz: după un meci de fotbal (în Germania), la terminarea lucrului câțiva polițiști în civil au intrat la o terasă. Acolo se găsea deja o ceată de microbiști puși pe harță, dintre care unii i-au recunoscut pe polițiști. Pentru a potoli neîncrederea suporterilor și a sublinia caracterul neoficial al întâlnirii, polițiștii le-au oferit câte o bere și au început să discute cu ei despre diverse subiecte. Încet-încet prezența polițiștilor a fost acceptată de microbiști și întâlnirea s-a desfășurat în bune condiții - deoarece polițiștii au aplicat (fără a o exprima în mod explicit) strategia "*și eu pot să-ți fac ce-mi faci tu*":

- au fost prietenoși;

- au fost vigilenți și bătaioși (în sensul teoriei jocurilor interrelaționale), adică gata să reacționeze imediat la orice comportare incorectă: cu toată discuția prietenoasă, au scos imediat afară din local un microbist care a aprins o petardă și i-au interzis revenirea în local. Ceata de suporterii a acceptat penalizarea colegului lor.

În strategia "*și eu pot să-ți fac ce-mi faci tu*" intră următoarele acțiuni:

- sublinierea egalității momentane a rangului celor două părți - fără a scoate în evidență eventuale relații de inegalitate existente mai înainte, sau ulterior;

- atitudinea împăciuitoare: după ce se rezolvă problema printr-o reacție corectă și proporțională cu devierea de la reguli, se reia relația prietenoasă.

11.5. Conflictul verbal [22]

Vocea și vorbele sunt primele acțiuni de apărare și de obicei principala armă de atac. Cu toate acestea vorbele nu sunt considerate a fi arme, ci doar niște accesorii

sociale. Cum ar fi de exemplu un evantai, adică ceva exotic cu care-ți faci vânt. Frumos, decorativ - dar aproape complet nesemnificativ.

Însă există tot felul de avantaje: cel specific samuraiului (*Tessen*) era mult mai mult decât un simplu accesoriu al veșmântului. Deși realizat frumos ca o operă de artă, sub mătasea pictată și lacul negru strălucitor se ascundeau câteva vergele din oțel de sabie. Lamele exterioare erau mai solide și rezistau unei lovituri de sabie. Cele interioare, mai subțiri, ascunse sub îmbrăcămintea de mătase, aveau vârfurile ascuțite pentru a împunge și a tăia adversarul. Strâns, putea fi folosit ca o măciucă, pentru lovirea punctelor vitale. Era o armă eficientă și mortală în toată puterea cuvântului, care putea ține locul săbiei sau cuțitului în împrejurările în care acestea erau strict interzise de protocol.

Vorbirea este o sculă asemănătoare *Tessenului*. Cu ea pot fi lansate atacuri din cele mai distrugătoare, dar tot ea poate asigura și apărarea cea mai eficientă. La fel ca un evantai delicat folosit de o mână pricepută, autoapărarea verbală se potrivește situațiilor în care săbiile, cuțitele sau alte manevre corporale sunt fie total deplasate, fie pur și simplu nu se pot utiliza.

Practic agresiunile verbale sau emoționale sunt mult mai des întâlnite decât cele corporale, fiind de obicei lansate înaintea unui atac fizic, care poate nici nu mai are loc, întrucât relația de dominare și inferioritate dintre părțile în conflict se clarifică de la început.

Nu te certa cu un idiot – spectatorii ar putea să nu sesizeze că tu ești diferit de el.

Dar nici nu ceda, ci apără-te!

Însă de obicei e mult mai greu să te aperi dibaci de un atac verbal, în mare parte și datorită lipsei unei școlarizări adecvate. Noțiunea “pe stradă”, obișnuită în cadrul lecțiilor de autoapărare sau de Arte marțiale, nu are nici o relevanță cu problematica agresiunilor verbale, care se petrec oriunde: la locul de muncă, în locuință, în localuri publice, pe drumurile publice. Armele folosite în asemenea conflicte sunt cuvintele și mesajele pe care acestea le transmit. Autoapărarea verbală ar trebui să fie o componentă de bază a oricărei Arte marțiale.

Uneori, dorința unui practicant de a obține centura neagră e determinată și de speranța că ea i-ar putea soluționa probleme născute din agresiunile verbale. Adică: “Las’ că după ce iau centura neagră, toți o să mă respecte și n-o să mă mai umilească”. Dar aceste dorințe și iluzii nu se îndeplinesc, căci soluțiile materiale (corporale) nu rezolvă originea ne-materială a problemei, ba (adesea) chiar o agravează.

Conflictele verbale necesită soluții verbale - însă oamenii nu se pricep să vorbească, deoarece nu există școli pentru așa ceva. Ba chiar în ultima vreme tinerii sunt *dezvățați* să vorbească: examenele se dau scris, tot timpul și-l petrec cu calculatorul ș.a.m.d. N-am fost învățați să gândim că limbajul este un sistem coerent, ci că el ar fi ceva vag, care plutește undeva în aer. Avem impresia că numai anumiți oameni, școlarizați special, cum ar fi avocații sau politicienii, se pricep să vorbească și, mai ales, să răspundă pe loc unor interpelări.

Această impresie este total greșită și dăunătoare. Fiecare are interesul să fie un specialist în limba maternă, chiar și numai pentru că o vorbește. Iar priceperea respectivă e foarte ușor de câpătat. Orice om are nevoie numai de puțină organizare a propriei gândiri, adică niște definiții, reguli și concepte cu care să poată valorifica informația nedisponibilă de obicei la nivelul gândirii conștiente; plus - puțină experiență.

Priceperea de a vorbi este o componentă vitală a autoapărării, chiar poate fi considerată o Artă marțială de sine stătătoare. Comparați de exemplu principiul lingvistic de armonizarea modurilor de exprimare senzorial și comportamental, descris în continuare, cu principiul din Aikido de potrivirea vitezei și direcției de mișcare proprii cu cele ale partenerului (*Uke*).

11.5.1. Autoapărarea verbală

Inchipuie-ți că ai fi cu câțiva prieteni la o berărie și vă distrați bine. Deodată, la masa vecină un bărbat își îmbrânțește prietena și ridică mâna s-o lovească. Atunci, te ridici instinctiv cu o mișcare fulgerătoare, te apropii de el și-l apuci de braț. “Ajunge”- îi spui încet dar hotărît. Golanul însă nu se potolește și se scutură, aruncându-ți printre dinți să-ți vezi de treabă. Când îi răspunzi, tot încet și calm, că nu-l poți lăsa să bată o femeie, se înfurie de-a-binelea și sare la tine. Greșala lui: în câteva secunde îl trănțești la pământ și cu o fixare dureroasă îl silești să ceară iertare. Tu nici nu gâfâi. Îl imobilizezi pe individ până ce femeia se depărtează. Când ea îți mulțumește, zâmbești și îi răspunzi “pentru puțin”. Doar de aia înveți o artă marțială, nu?

Așa se poartă un adevărat cavaler din filme, asta e *Budo* - Calea războinicului. Ești stăpân pe tine și cu priceperea obținută din numeroase antrenamente, poți merge liniștit oriunde, convins că poți rezolva eficient și onorabil orice problemă de violență care ar apare. Ești gata să faci față oricărei situații.

Oare?

În cazuri asemănătoare celui descris mai înainte – încă mai poți gândi la o altfel de rezolvare.

Dar să analizăm și o altă situație conflictuală, poate mai frecventă decât cea dinainte: ești la serviciu și participi la o ședință în care se discută planul de lucru al secției. În timpul discuției, șeful vostru se leagă de o colegă adresându-i observații răutăcioase, întrerupând-o mereu, comentând ironic spusele ei, zeflemisind-o în fața adunării. Femeia se uită la tine, cu obidă și teamă în ochi, cerându-ți ajutor. Ce te faci acum?

Sigur că te-ai putea ridica pentru a-l doborî pe șef la podea cu o mișcare fulgerătoare, silindu-l să-și ceară scuze. Ai putea să-l fixezi acolo jos și să-i spui – “cere iertare doamnei”, sucindu-i brațul cu *Kote Mawashi* până se conformează. Iar când colega îți va mulțumi, vei răspunde zâmbind “pentru puțin”.

E o soluție absurdă? Sigur că da.

Așa ai vrea să reacționezi - dar nici nu poate fi vorba să faci o astfel de prostie. Chiar asta e problema. Dacă nu-ți petreci toată vremea în mahalale, cârciumi, cu galeriile echipelor de fotbal etc., unde este acceptată violența fizică mai blândă sau mai dură, marea majoritate a agresiunilor cu care vei avea de-a face vor fi verbale. Adică împrejurări în care utilizarea forței – oricât de dibace, controlată sau reținută ar fi – nici nu poate fi concepută fără urmări grave, poate juridice. Situații în care folosirea cunoștințelor marțiale te duce la șomaj sau la tribunal - nu la popularitate sau glorie.

În asemenea cazuri ai nevoie de tehnici de luptă verbală – nu corporală.

Ce ar trebui să rețină de aici un practicant de Aikido?

Că în marea majoritate a situațiilor conflictuale cu care se va întâlni în viața reală, ori nu va face nimica, ori va face ceva care înrăutățește situația, fără ca vreunul din procedeele de luptă pe care s-a chinuit atât de mult să le învețe, să-i fie de folos.

Violența corporală, partea cea mai vizibilă și evidentă a problemei, începe aproape totdeauna cu o violență verbală: o ceartă sau un limbaj dușmănos. Este mai eficient și incomparabil mai ieftin să potolești conflictul cât este încă în stadiul verbal.

Pentru a recomanda o apărare verbală e nevoie să redefinim conflictul, să-l privim în alt fel, să găsim noi metode pentru a-l exersa și noi soluții pentru a-i face față. Unele soluții „noi” sunt în realitate vechi, dar au fost uitate.

“*Calea autoapărării verbale*” predă două principii:

- Cum să stabilești și apoi să menții relații interumane în care violența verbală nu apare aproape niciodată. Adică, să ai o astfel de prestanță personală (în japoneză *Sai*) încât persoanelor din jur nici nu le trece prin cap să încerce a porni violența verbală;

- Cum să tratezi eficient, efectiv și onorabil violența verbală, în situațiile când ea totuși apare, fără ca vreuna din părțile angajate în conflict să se “facă de rușine”.

Asta e problema esențială: ***nici o parte să nu se facă de rușine.***

Ciudată condiție! Dar ea se limpezește dacă analizăm ideile oricărui tânăr care se apucă de studiul unei arte marțiale. El trăiește de obicei într-o lume iluzorie, în care orice întâmplare este o competiție și în care nu există nici o legătură sau relație între indivizi, ca personajele dintr-un joc video, care mor subit când apeși tasta corectă, după care dai comanda “reset” și jocul se reia de la început, ca și când nu s-ar fi petrecut nimica.

Concepția că orice neînțelegere sau diferență de păreri, chiar neînsemnată, se termină cu un “Câștigător” și un “Învins” clar, este o iluzie arbitrară - dar foarte răspândită. Deși pare logică și inevitabilă, această idee a fost inventată relativ recent de Occident și a produs de atunci numai necazuri și nenorociri. A sosit momentul să ne dăm seama că a fost o greșeală a omenirii, bazată pe glorificarea fuduliei, și că vremea ei a trecut. Rațional ar fi să o părăsim și să trecem mai departe, reținând învățămintele corecte din aceasta eroare.

Concepția modernă de rezolvarea conflictelor sociale nu mai e una de confruntare, din care să rezulte un învingător și un învins, cu consecințe favorabile pentru primul și nefavorabile pentru celălalt, ci una mult mai eficientă și constructivă pentru comunitate - de *transformarea conflictului într-o cooperare*. În acest caz ambele părți câștigă și nici una nu mai suportă ponoase.

În cazul unui *conflict verbal*, *Aikido verbal* înseamnă:

- Păstrarea *Centrului* (stabilității), bunăvoința de a înțelege punctul de vedere al celuilalt, încercarea de a ajunge la o înțelegere cu el care să permită amândurora să se ocupe de alte trebur;

- Să nu consideri conflictul o pacoste, ci o ocazie promițătoare, un chilipir;

- Să-ți aperi interesele, fără a respinge posibilitatea unui compromis;

- Să nu răspunzi unei furii sau unor insulte cu aceeași monedă, ci într-un mod care să scadă încordarea situației, permițând astfel rezolvarea ei;

- Să nu te lași molipsit de ostilitatea sau purtarea irațională a celeilalte persoane.

Aikido verbal nu înseamnă că obligator după interacțiune cele două părți (re)devin prieteni, ci că vor comunica și se vor purta civilizat una cu cealaltă.

Comparativ cu Aikido clasic, *autoapărarea verbală* are avantajul că tehnicile ei sunt cunoscute de oricine. Ele sunt incluse în gramatica și literatura limbii materne, pe care fiecare tânăr le învață la școală. Orice om le are în memorie. Ele nu mai trebuie învățate, cum este cazul tehnicilor de luptă: lovituri, aruncări, eschive etc. Cine vrea să învețe autoapărarea verbală nu are de făcut decât:

- să reorganizeze cunoștințele pe care *deja* le are, și

- să deprindă capacitatea de a lua decizii conștiente într-un conflict verbal, la fel cum ar avea de luat și într-un conflict corporal.

Dar Aikido verbal nu poate fi nici învățat, nici aplicat, dacă nu știi Aikido corporal, deoarece pentru punerea sa în practică e necesară o stăpânire de sine greu de însușit prin alte metode.

Principiile autoapărării verbale sunt identice cu principiile de bază ale autoapărării corporale și ale Aikidoului:

- ***Dă-ți seama că ești atacat;***

- ***Lămurește-te cu ce fel de atac ai de-a face;***

- ***Ferește-te din calea atacului și alege apărarea cea mai bună pentru situația respectivă;***

- ***După ce te aperi, contraatacă;***

- ***Ce semeni – tot aia vei culege.***

Oare orice om este în stare să-și dea seama că e atacat?

Adeseori NU, pentru că agresorul se ascunde sub înfățișări neașteptate: un copil mic, o rudă în vârstă, un bolnav, un om aparent cumsecade. Nu rareori agresorul este o persoană foarte apropiată. În astfel de cazuri ai de evaluat nivelul de violență al atacului, așa cum faci la antrenament pe *Tatami*, pentru a-ți adapta apărarea și a răspunde cu o forță corespunzătoare, nici prea mare - dar nici prea mică. *Muștele nu se omoară cu mitraliera.*

La fel cum gramatica reglementează declinările și conjugările limbii vorbite, există o “gramatică” și pentru atacurile verbale.

Uneori agresiunile se exprimă nu prin cuvinte deosebite, ci prin intonație. Când auzi vorbe cu accentuări speciale – ești atacat. Urmăriți exemplificările de mai jos.

Mai întâi, ce este acela un *atac verbal*?

Adeseori, atacul nu ia forma unor țipete, injurii sau epitete – cum ne-am aștepta. Răcnirea unor insulte constituie doar o parte dintr-o schemă mai cuprinzătoare de atac corporal.

Există și atacuri verbale mai subtile, de obicei structurate în două părți :

- *Momeala* – adică partea care atrage atenția interlocutorului, tentându-l să reacționeze (echivalentă unei fente din Aikido), și

- *Presupunerea* – adică o acuzație subînțeleasă.

De exemplu : “*Chiar și Alexandru ar putea câștiga concursul ăsta*“. Deși nu este clar specificat, se subînțelege că Alexandru este un nepriceput și concursul este fie ușor, fie trucat.

Alt exemplu de momeală frecvent utilizată este “*dacă ai ține la mine ...*“. Cum ar fi fraza: “*Dacă ai ține cu adevărat la mine, n-ai mai arunca banii pe fereastră, așa cum faci mereu*“.

Momeala este: *aruncarea banilor pe fereastră*.

Presupunerea este: *nu ții la mine*.

Cum răspunzi: ignoră momeala. Nu răspunde momelii – cum ar dori agresorul – ci răspunde presupunerii.

Dacă nu ești atent și răspunzi momelii, discuția sau cearta s-ar putea desfășura după scenariul următor:

Persoana A : ce vrei să spui, cum adică arunc banii pe fereastră? Doar știi cât de grijuliu sunt.

Persoana B : Da?! Atunci cum se face că la doar o săptămână după ce ai luat salariul nu mai avem nici un ban?

Persoana A : Nu-i vina mea că tu nu știi să gospodărești casa....

iar în continuare este de așteptat o ceartă cu urmări neplăcute.

Practicantul de Aikido rezolvă un atac corporal cu un procedeu de apărare potrivit, executat cu o viteză și într-o direcție adecvate.

Cum ar putea fi rezolvat în același mod un atac verbal?

Soluția constă în adaptarea răspunsului la tipul *senzorial* al agresiunii și alegerea unei reacții *comportamentale* potrivite pentru potolirea atacului respectiv.

Să analizăm pe scurt ce înțelegem prin cele două instrumente din teoria comunicației, cu ajutorul cărora caracterizăm modul de exprimare și limbajul: **tipurile senzoriale de exprimare și reacțiile verbale comportamentale**.

Fiecare om are o preferință înăscută, specifică, pentru un anumit simț (văz, auz, gust, miros, pipăit) - pe care îl folosește cu precădere, inclusiv în cazul limbajului. Avem așadar *tipurile senzoriale* de limbaj: vizual, auditiv, gustativ, olfactiv și tactil.

Un om *relaxat* își poate schimba ușor modul de exprimare și modul de a asculta sau înțelege, de la un tip senzorial la altul. Când este *stresat*, omul nu numai că rămâne blocat în tipul său preferat de exprimare senzorială, dar nici nu mai e în stare să înțeleagă mesajele vorbite exprimate de interlocutori în alte moduri senzoriale.

Iată un exemplu de dialog:

Persoana A : Ceea ce faci tu nu-mi miroase a bine.

Persoana B : Eu nu văd nimic rău aici.

Persoana A a folosit tipul sau modul *olfactiv* de limbaj – dar Persoana B a reacționat nepotrivit, în modul *vizual*. Nepotrivirea strică buna lor înțelegere.

Iată o altă variantă de dialog :

Persoana A : Ceea ce faci tu nu-mi miroase a bine.

Persoana B : Dar nu e nici o problemă, mie nu mi se pare că ar fi ceva putred.

Persoana B răspunde adecvat, în același mod olfactiv sau gustativ.

Potrivirea voluntară sau involuntară a caracterului răspunsului stabilește o legătură constructivă între interlocutori, din care sunt mari șanse să rezulte o înțelegere.

Reține că: *ce semeni – tot aia culegi*.

Dacă nu știi ce să faci sau cum să răspunzi – nu folosi nici un tip senzorial în vorbire; dar dacă poți sau știi, răspunde corespunzător.

Iată care sunt modurile de *reacții comportamentale* (referitoare la limbaj – nu la tipurile de personalitate):

- Modul **acuzator**. Exemple: “*De ce niciodată nu faci ...*“ sau “*Totdeauna trebuie să-ți spun ...*“ – combinate cu gesturi (limbaj corporal) echivalente: strânsul pumnilor, mimică amenințătoare etc.

- Modul **defensiv**. Exemplu : “*Nu-mi pasă, știi că sunt de acord cu tot ce zici tu*“ – vorbe combinate cu gesturi temătoare, neliniștite.

- Modul **impersonal**: utilizarea persoanei a 3-a în vorbire și a unor generalizări vagi, evitând cuvintele: eu, mie, a mea, tu, al tău etc. Exemplu : “*Precis există un motiv întemeiat pentru întârzierea aceasta*“; “*Nimeni nu ar putea să spună cu siguranță că ...*“; “*Mulți cred că ...*“. În acest caz gesticulația este minimă, chiar lipsește.

- Modul **confuz**: trece de la un mod de comportament reactiv la altul, inclusiv prin gesticulațiile respective. Exprimă verbal starea de panică.

- Modul **cumpătat** – în care se exprimă cât mai sincer adevăruri clare pentru vorbitori. În acest caz lipsește patosul cuvintelor, prezent la celelalte moduri.

Oamenii pot schimba lejer între ele reacțiile comportamentale – sau pot să se blocheze într-una preferențială, la fel ca și în cazul tipurilor senzoriale de exprimare. E necesară oare armonizarea reacțiilor comportamentale, la fel ca a tipurilor senzoriale de exprimare? Nu e obligatoriu.

După ce reușești să identifici varianta comportamentală cu care ți se adresează interlocutorul, ai de ales: lași tendința respectivă să se amplifice – sau nu?

Dacă vrei să se amplifice - armonizează comportamentul tău cu cel al interlocutorului și răspunde la fel.

Dacă vrei să se potolească – nu răspunde la fel.

Iată ce se întâmplă când răspunzi la fel:

**Răspuns echivalent
interpelării, în modul:**

Acuzator
Defensiv
Impersonal

Rezultatul convorbirii:

O ceartă
O amânare fără sfârșit
O întârziere demnă (sistemul de lucru al comitetelor, care în general nu sunt în stare să ia decizii)
Panică
Acceptarea părerii celui alt

Dar ce înseamnă să consideri dialogul sau conversația (o activitate fără lovituri, fără sărituri, fără gesturi de luptă) drept o Artă marțială?

Să analizăm de exemplu o conversație în camera de gardă de la un spital, între asistenta de serviciu și soția nervoasă a unui pacient aparent grav bolnav:

Soția: *Cum puteți să-mi cereți bani, când soțul meu moare acolo pe bancă? N-aveți inimă deloc?*

Asistenta: *Vă rog! Nu eu am făcut regulamentul și nu eu stabilesc tarifele! Ce să fac? Asta e regulamentul.*

Soția: *Sigur, ești nevinovată! Pentru dumneata noi nu suntem oameni, suntem niște hârtii, niște fișe. Asta suntem. Și...*

Asistenta: *Doamnă! Liniște! Ce-mi vorbiți așa? Cine vă credeți?*

Asistenta din acest exemplu este atacată verbal – dar nu poate sări peste tejghea spre a potoli agresorul cu o mișcare isteasă. Totuși, răspunzând atacului așa cum a făcut-o în exemplul de mai sus, adică “plătind cu aceeași monedă”, nu a rezolvat bine conflictul. Modul în care a răspuns nu este demn, produce o pierdere de timp, toarnă gaz peste foc și riscă să provoace un scandal mai mare, pe care soția furioasă îl poate face la direcțiunea spitalului. Ce bine ar fi să existe o soluție mai dibace!

Ea există!

Să analizăm puțin conversația: ambele persoane folosesc comportamentul *acuzator*. Știm deja că răspunsul *acuzator* la o interpelare *acuzatoare* produce o escaladare a conflictului. Cele două comportamente se sprijină unul pe altul, îndreptându-se spre o confruntare.

Dar să procedăm altfel – cum arată versiunea următoare a aceleiași situații:

Soția: *Cum puteți să-mi cereți bani când soțul meu moare acolo pe bancă? N-aveți inimă deloc?*

Asistenta: *Omului i-e greu să se gândească și la bani, când are pe cineva suferind.*

Soția: *(oftează) Da. E greu. Nici nu știți câte am pe cap. Vai de mine și de noi. Imi pare rău că m-am luat de dumneavoastră. Parcă ce vină aveți?*

Asistenta: *Nu-i nimic. Hai să vedem ce s-ar putea face.*

În varianta a doua, soția începe dialogul în modul *acuzator* – la fel ca în prima variantă. Dar acum asistenta răspunde la modul *impersonal* (și nu *acuzator*, ca în prima variantă). Iar rezultatul e altul: următoarele intervenții sunt la modul *cumpătat* – adevărurile evidente circulă în ambele sensuri. Acum cele două persoane discută cu folos una cu alta, în loc să se certe – cum făceau în prima variantă.

Acest exemplu de conversație demonstrează cu succes una din soluțiile cele mai bune de autoapărare verbală. Iată schema ei:

Vorbitorul A : începe cu o acuzație.

Vorbitorul B : înțelege pericolul și răspunde cu o intervenție impersonală.

Vorbitorul A : nefiind ajutat să escaladeze conflictul, trece la o exprimare cumpătată.

Vorbitorul B : răspunde în modul cumpătat.

Oricine poate folosi aceste idei și scheme. Ele se găsesc în gramatica limbii române – sau a oricărei alte limbi, și zac acolo, așteptând să fie utilizate.

Există trei căi în care le putem folosi :

1. *La întâmplare* – adică să faci ceea ce ți se pare corect în momentul respectiv și să te bazezi pe noroc. Acesta metodă nu este nici inteligentă, nici sigură.

2. Alegând o anumită *schemă de răspuns* și folosind-o în orice situație, indiferent de condițiile reale. Orice practicant al unei arte marțiale știe însă că folosirea unei singur procedeu nu dă rezultate bune.

3. A treia cale – singura care funcționează satisfăcător – este *adaptarea armonioasă*: să alegi mereu conștient și sistematic soluția optimă, dintre toate tipurile și modurile de răspuns posibile, bazându-te pe cunoașterea situației, pe pricepere și experiență. Aceasta rezultă de la sine după însușirea unei mentalități cooperante și responsabile, înțeleghătoare față de slăbiciunile semenilor, bazată pe principiile Aikido.

Așadar, numai dacă pe lângă autoapărarea corporală reușești să-ți însușești și o metodă de autoapărare verbală – ajungi în stare să nu te mai pierzi în dese situații conflictuale curente, când o reacție corporală ar fi nepotrivită sau interzisă. Abia atunci vei putea merge oriunde, cu încredere în capacitatea ta de a reacționa eficient, eficace și onorabil la orice fel de agresiune violentă – fie ea corporală sau verbală.

Dar cu aceasta problemele nu s-au terminat.

De obicei violența corporală este ultima verigă dintr-un lanț de evenimente sau acțiuni – organizate cu premeditare de un agresor perfid. Căci anumiți “oameni” răi folosesc chiar tehnicile de “luptă” verbală arătate mai înainte pentru a descoperi victime sigure, sau pentru pregătirea și slăbirea unei viitoare victime, care să fie apoi agresată corporal cu succesul dinainte asigurat.

11.5.2. Manipularea verbală abuzivă

Schemele de conversație arătate mai înainte sunt folosite ca agresiuni verbale, în locul violenței corporale – deși uneori conflictul verbal poate să se transforme într-unul corporal.

Dar există și agresiuni mai subtile, în care agresorul studiază, analizează, învăluie și îmbrobodește viitoarea victimă, folosind un alt fel de limbaj. Schemele de limbaj și conversație descrise în continuare servesc la agățarea, atragerea, înșelarea, momirea unei persoane – toate aceste manevre constituind o prelucrare pregătitoare a victimei, pentru asigurarea succesului agresiunii prin violență corporală, care urmează negreșit.

Pentru a impresiona și a atrage viitoarea victimă, agresorii, adevărate “animale de pradă”, folosesc aceleași tipuri senzoriale de limbaj sau reacții comportamentale care servesc și la stabilirea unor legături interpersonale utile. Însă la răufăcători schemele de armonizare verbală servesc nu pentru stabilirea unor contacte sociale obișnuite, ci sunt interpretate perfid, ca un preludiv la violențe corporale, bătăi, crime. Asistenții sociali (consilieri, preoți etc.) care lucrează cu criminalii, sunt permanent nevoiți să fie vigilenți și conștienți de încercările acestora – inconștiente sau premeditate – de a se impune, de a controla și manipula conversația cu ajutorul unor scheme verbale, pentru ca într-o etapă următoare, să controleze și să-l manipuleze chiar pe asistentul social.

Să ne reamintim prima regulă a autoapărării verbale: *dă-ți seama că ești atacat!*

Într-o situație creată de un agresor ce urmărește în ascuns să treacă la violență corporală, se regăsesc anumite ***scheme tipice de conversație manipulativă***.

Iată care sunt cele mai folosite:

1. ***Imprietenirea forțată***: prin “agățarea” victimei nebănuitoare și construirea unei relații de prietenie impusă – pentru scopuri necurate. “*Suntem ...*”; “*avem nevoie de ...*”; “*vom face ... împreună*”; “*suntem obligați să ...*” – și alte expresii asemănătoare sunt folosite când nu e cazul. De obicei victima nu-și dă seama de nepotivirea între vechimea mică sau nivelul insuficient al relației sau prieteniei, și gradul mare de integrare sau cooperare – sugerat și impus de limbaj.

Escrocii profită de naivitatea și credulitatea victimelor, pe care le îmbrobodesc cu vorbe meșteșugite, ce crează o falsă senzație de echipă, de încredere. Pentru a ascunde faptele și datele evidente care-l pot demasca, escrocii aruncă o perdea de fum constând din argumente ca: urgența, un termen iminent, un eveniment (neplăcut – dar și neadevărat) care urmează curând să schimbe radical în rău situația ș.a.m.d. În felul acesta el provoacă victimei o stare de stres și îi “ia mințile”.

Constatăm că deseori oamenii normali au intuiția unor matrapazlăcuri, senzația unor prostii pe care sunt pe cale să le facă, teama de anumite persoane sau acțiuni în care sunt târați fără voia lor – dar nu ascultă de aceste presimțiri. Ei își închipuie că “acuma” gândesc “rațional”, iar presimțirea ar fi o fandacsie, o superstiție sau o

frică irațională de noutăți – și de un câștig material (aparent sigur), cu care nu erau obișnuiți. Politețea excesivă, informațiile greșite sau insuficiente, conformismul social, manipularea mass-mediei, teama de ridicol și alte cauze – îi fac pe mulți oameni să fie victime sigure ale escrocilor. Inevitabil, participanții la orice pariu sunt: unul escroc și altul fraier. Dar nu poți lăsa să fii transformat în “ștergătorul de picioare” al impostorilor sau răufăcătorilor, din cauza politeții sau bunei tale creșteri.

Să ne amintim cum procedăm în Aikido: “*împreună cu partenerul*”. Asta înseamnă să te armonizezi cu el, să-ți potrivești viteza răspunsului la viteza atacului, să ajungeți amândoi să vă mișcați în aceeași direcție și aparent cu aceeași “intenție” – dar până la urmă tot tu îl dobori!

2. ***Înfățișarea fermecătoare și simpatică***. Puse să descrie agresorul care le-a furat sau bătut, la câteva minute sau la câteva săptămâni după ce păruse atât de simpatice, foarte adesea victimele declară că “era așa de drăguț”. Escrocii le “vrăjise”.

A fi simpatice nu este o trăsătură involuntară de caracter și nici o dovadă a bunelor intenții, ci rezultatul unui efort, a unui plan sau strategie de comportare socială. Simpatice nu înseamnă și bun. De exemplu, în Aikido poți să-l trănestești rău pe partenerul încrezător, zâmbindu-i mereu foarte afectuos – dar cu răutatea ascunsă în suflet. Aceiași treabă se poate face sub alte forme în multe alte situații de viață.

3. ***Excesul de amănunte***. Dacă întrebi: o fi adevărată toată povestea asta? escrocii e convingător și sigur pe el. N-o fi minciună? Agresorul știe deja totul.

Chiar dacă scenariul pare credibil și adevărat victimei, escrocii nu e niciodată sigur de victorie și continuă să dea noi detalii, alte explicații și justificări suplimentare – multe din ele apelând la reacții emoționale. În plus, mai bagă în conversație și puțin (sau mult) comportament confuz, pentru a ameți victima și a nu o lăsa să se concentreze asupra problemei de fond. Aceasta e și scenariul *talk-show*urilor de la TV.

Echivalentul acestei manevre în Aikido ar fi utilizarea *Atemi* și *Kiai* (de către agresor), plus a celorlalte trei elemente prezente în orice tehnică de luptă (apărarea/dezechilibrarea/doborârea; în engleză ABC: *Avoid/ Balance/ Control*). Combinația și aglomerarea acestor elemente provoacă victimei o supraîncărcare senzorială, care-l năucește.

4. ***Atacul prin rîcoșeu*** - înseamnă manipularea victimei prin folosirea unei insulte minore, sau a unei observații ușor jignitoare, la care foarte sigur victima va răspunde că acuzația nu e adevărată. “Cred că ești prea tânără, sau prea bătrână, sau prea provincială, sau prea șmecheră, sau prea nesimțitoare, ori prea X – ca să poți face Y”. Declarația aceasta o stârnește pe victimă să „dovedească” că ea nu este X; în acest scop, ea face exact Y, ceea ce urmărea de fapt agresorul, .

Echivalentul acestei tactici în Aikido este principiul *acțiune-reacțiune*: agresorul atacă “oferind” partenerului o acțiune pe care acesta s-o contreze, după care escrocii folosește și amplifică împotrivirea – pe care o dorea – ca să-l doboare. De

exemplu îl împingi ușor spre dreapta – el va contra împingând spre stânga – atunci tu îl ajuți să meargă spre stânga până ce se dezechilibrează și cade.

5. Indatorarea cu forța - se referă la o pretinsă datorie psihică, creată fără voia “datornicului”. Exemplul clasic este tipul care invită o fată seara la restaurant, fără a preciza vreo condiție legată de desfășurarea ulterioară a nopții. Când tânăra nu cedează avansurilor sale sexuale, tipul amintește că “el a plătit masa”. În felul acesta el încearcă exploatarea simțului de datorie al victimei – oricât ar fi pretenția de deplasată față de situația în sine.

6. Promisiunile necerute – a căror apariție în conversație pot deja să trezească bănuiele că interlocutorul are și alte motive, ascunse, necurate. Se leagă de schema folosirii minciunilor, menționată mai înainte (prea multe amănunte inutile). Agresorul știe că nu prezintă încredere, de aceea el încearcă să convingă victima că e totuși de încredere. În acest caz victima urmează să cadă în cursă răspunzând la *presupunerea*, care acum este “*tu nu ai încredere în mine*”.

Așadar nu răspunde unei presupunerii greșite, încercând să-i dovedești neadevărul (vezi și # 4 de mai înainte) printr-o acțiune cu care dorești să obții calificativul de “bun” din partea potențialului agresor. Din contră – constată pur și simplu că interlocutorul a observat că nu te încrezi în el. De ce ești bănuitor? S-ar putea să ai motive bine întemeiate. Când cineva îți face oferte și promisiuni pe care nu le-ai cerut, comportându-se ca și cum ar vrea să-ți risipească îndoielile în ceea ce îl privește, încercând astfel să te manipuleze tocmai pentru ca tu să te repezi să-i risipești “bănuiala” – fii calm și spune-ți că tocmai neîncrederea e atitudinea justificată.

7. Neadmiterea refuzului: când manipulatorul respinge un “nu” spus de tine, el violează flagrant *Ma-ai* (distanța corectă), încercând să preia controlul situației ori relației, sau refuzând să cedeze. Agresorul încearcă diverse persoane, ca să o afle pe cea mai slabă – el caută în mod activ să afle cu cine îi “merge”: cine acceptă să-i fie încălcat “spațiul defensiv” înconjurător, autonomia de gândire, *Ma-ai*. Cu cât este acceptată mai ușor încălcarea, cu atât agresorul e mai sigur că va avea succes în viitoarelor sale acțiuni.

Conform metodei Aikido, când partenerul - sau adversarul - îți încalcă spațiul de siguranță și „îți bagă sula în coaste”, micșorând distanța care vă separă, este momentul să reacționezi fie printr-o simplă deplasare care restabilește *Ma-ai* (fără însă ca deplasarea să fie în direcția dorită de agresor, care ar putea astfel considera că te “mână” cu succes), fie cu un procedeu de luptă.

Cu ajutorul schemelor agresive de vorbire enumerate mai înainte, agresorul studiază victima potențială și își formează impresia: dacă ești o victimă bună - el continuă să se ocupe de tine, dacă nu - se retrage și caută alta.

11.5.3. Manipularea verbală invazivă

Există și manipulări mai puțin agresive, cum ar fi încercarea cuiva de a controla sentimentele, gândurile și purtarea uneia sau mai multor persoane fără acordul acestora, producându-le un disconfort, uneori însă pentru a trage foloase de pe urma victimelor. Dar sunt și manipulări utile – cum ar fi cea folosită de profesor pentru educarea elevilor.

Revenind la agresiunea verbală, cu excepția indivizilor foarte răi sau a bolnavilor (psihic sau fizic), cei care încearcă să manipuleze pe alții o fac fără a-și dea seama, din cauză că îi admiră, îi plac sau se tem de aceștia. Manipulatorul nu acționează cu premeditare, în mod rațional, el *simte* nevoia să controleze “pericolul” reprezentat de persoana opusă, candidată în mod inconștient la șefia grupului. Agresorul atacă sau “manipulează” din cauza fricii și nesiguranței pe care i-o provoacă celălalt individ, pe care îl bănuie că ar vrea să-l domine, să fie personajul *alfa*. Atacul (verbal) este un fel de compliment, o dovadă de admirație (chiar dacă la nivel subconștient). Într-un astfel de caz, chiar dacă tu nu vrei să fii „șef” în relația cu el, (presupunând că nu ești un scandalagiu care o cauți cu lumânarea ...) poți să te întrebi ce detaliu din purtarea ta l-a stârnit.

Când devii victima unei agresiuni folosește rațiunea, nu te lăsa pradă sentimentelor. Încearcă să înțelegi că în marea majoritate a cazurilor atacul, fie el corporal sau verbal, nu are un caracter personal. Agresorul nu are nimic de împărțit cu tine, el te atacă din cauze legate doar de funcționarea defectuoasă a minții sale. Dar pentru că din întâmplare tu erai acolo și îi pari suficient de important, se leagă de tine.

Încercările de manipulare există mereu și peste tot, putând lua cele mai diverse forme și intensități. Ele nu fac vreo distincție sau concesie în privința vârstei, sexului, etniei. Fiecare din noi este permanent ținta unor încercări de manipulare - dar totodată și noi înșine încercăm (mai mult sau mai puțin involuntar) să-i manipulăm pe alții. Câteodată încercăm chiar să ne manipulăm singuri, să ne autosugestionăm - pentru a face sau a nu face ceva. Manipularea poate avea caracter personal sau impersonal, poate fi extrem de agresivă sau neașteptat de pasivă.

Apărarea împotriva atacului sau manipulării verbale se bazează pe aceleași principii ca și apărarea împotriva unui atac corporal. Conceptul de bază al Aikidoului este auto-apărarea eficientă cu un consum minim de energie, provocând totodată *un minim de daune* adversarului. Acest concept este greu acceptat de persoanele cu mentalitate tranșantă, de genul "ori pierzi - ori câștigi", specifică mentalității occidentale, competitive. Tehnicile de apărare violente sunt mai degrabă contraatacuri, nu metode de neutralizare. Ele pot fi valabile în situații critice, de "viață sau moarte", dar acestea sunt rare.

Suntem stăpâniți de temerile noastre, dublate de vinovație. Manipularea se bazează pe aceste două mijloace: vinovația și frica victimei. Succesul depinde de felul cum reacționează victima la ele.

Vinovăția este sentimentul de responsabilitate că am făcut ceva rău, o greșală. Dar atenție: vina în sine este neutră; disconfortul că te simți vinovat este produs de un sentiment secundar: manie, depresie, senzație de oprimare, dorință de răzbunare. Frica de moarte (vulnerabilitatea) și teama de respingere (singurătate) sunt cele două mari obstacole care ne împiedecă să scăpăm de vinovăție. Totul se rezumă până la urmă la încrederea de sine, la imaginea proprie și respectul față de sine. Dacă există comunicare - nu există vinovăție.

Frica se datorește tot lipsei de încredere în forțele proprii.

Se pot utiliza metode de manipulare foarte variate: de la manie și exagerare – până la minciună și intimidare, de la pretenții absurde și amenințări - la sugestii și mângâieri, de la aprecieri și sentințe până la supărare și obraznicie. Manipularea merge de la forma cea mai nevinovată, a dragostei și grijii față de ceilalți, în care nu vrei să câștigi nimic de pe urma lor, ci doar să ai relații cu ei – până la abuzuri de diverse grade. Unele persoane sunt mai sensibile și pot lua drept agresiune o acțiune pe care altele o ignoră, considerând-o normală.

Pentru a te apăra verbal, *schimbă regulile jocului*, fă-l pe manipulator să nu-i mai reușească agresiunea, la fel ca într-o luptă în care se folosește Aikido. Aceiași factori (control mental, stăpânire de sine, evaziune etc.) se folosesc și în cazul apărării contra unui atac verbal. În felul acesta, el va fi silit să joace după regulile tale. Manipulatorul ajunge să simtă pe propria piele întreaga forță a energiei negative pe care a introdus-o în atac. Când contracarezi cu succes o manipulare, în mod ideal energia atacului va fi neutralizată. Apărarea va respecta și *principiul proporționalității*: nu risipi energia, nu reacționea exagerat. Nu este rentabil, nici etic, să-l trănțești la pământ pe cineva care doar te-a bătut pe umăr ca să-ți ceară niște informații.

Nu încerca să discuți rațional cu un agresor. Când ai de-a face cu manipulatori, poți să-ți iei adio de la logică. Dacă răspunzi la atac conform regulilor agresorului, te aduce unde vrea el. *Nu te coborî la nivelul unui idiot ca să discuți cu el – pentru că te va învinge, el are experiență mai mare.* Răspunsul la provocare va aduce un atac mai puternic. Fie că sunt, fie că nu sunt conștienți de ceea ce fac, manipulatorii vor nega agresiunea și te vor face pe tine să te simți nebun. Te vor enerva atât de tare, că vei face o prostie, sau te vei simți atât de vinovat încât te vei lăsa manipulat de bună-voie.

În [39] sunt indicate următoarele *etape de creșterea durității răspunsului* la un atac verbal, care se folosesc succesiv până ce atacul este anihilat.

1. *Simulează surzenia*: fă-te că nu auzi atacul. Dacă agresorul se retrage și revine cu discuția într-o formă rezonabilă, conflictul s-a sfârșit. Dacă însă accentuează atacul, treci la treapta a doua:

2. *Te prefaci că nu auzi atacul, ignoră manipularea și reacționează într-un mod prietenos față de agresor.*

3. *Vorbește cu agresorul, arată-i ce simți, oferă-i șansa de a dovedi ce fel de intenții are; dă-i voie să facă ce vrea el, dar refuză să iei parte la manipulare*

(*conflict*). În conversație folosește persoana I (de exemplu: *eu* nu stau bine cu nervii; zgomotul acesta *mă* deranjează; (*eu*) nu pot dormi din cauza zgomotului ș.a.m.d.). Răspunde cu empatie (înțeleg, dar ...). Nu contraataca. Nu te lăsa atras în dispută. Joacă după regulile tale: acționează evaziv și neutralizează manipularea.

Regula de aur în contracararea manipulatorilor este iertarea. Pentru a ierta e nevoie să fii suficient de puternic, încât să-ți deschizi inima în fața cuiva și să spui, cu voce tare sau în gând: "pot să fiu milos, pot să iert...". Când ierți, scapi de mânie și te vindeci pe loc de rănilor (mentale) produse de agresiune. Amenințarea devine neglijabilă, când îți dai seama că agresorul e mai slab ca tine și suferă de invidie, slăbiciune, inferioritate.

4. *Încearcă să atragi atenția celor din jur și să dezvălui atitudinea agresorului, creind posibilitatea ca să fie sesizată și analizată de o a treia parte, după care te retragi.* Manipulatorul să-și dea seama că manevra lui e cunoscută de toată lumea.

5. *Încearcă să întorci energia atacului împotriva agresorului, cam în felul acesta: "dacă tu crezi că ce-mi faci tu îmi place, ia să vedem cum ți-ar plăcea să-ți fac eu ție".* Sau, prin analogie cu Aikido: dacă agresorul te împinge - tu trage-l; când el trage - tu împinge-l. Practic: *iarță-l*.

Apoi analizează: te simți vinovat? De ce? Care este închipuirea din cauza căreia te simți vinovat? După ce o precizezi, amplific-o și aruncă-i-o înapoi agresorului.

11.5.4. Foloasele politeții

Cu insulte nu poți câștiga dragostea.

O fi oare violența o ieșire întâmplătoare și imprevizibilă?

Nu, ea este foarte previzibilă.

Violența este adeseori legată de lipsa politeții, de nerespectarea regulilor de bună purtare în societate și viață. Politeția care se predă în Aikido susține respectul reciproc și prețuirea celorlalți (vezi # 6.2.1). Calea războinicului, la fel ca și Arta politicianului, caută să evite apariția conflictului, să restabilească armonia între părți. În viața adevărată sau în *Dojo*, *Ma-ai* și politeția – purtările frumoase și responsabilitatea – constituie prima linie de apărare preventivă.

Din păcate, majoritatea relațiilor interumane sunt determinate de factori subiectivi (hormonali, biologici), nu raționali.

Neînțelegerile și duritățile din relațiile cu colegii de muncă pot provoca teamă, depresiune, chiar boală. De exemplu șeful (prost, incapabil) care impune subalternilor să stea la serviciu după program indiferent că au sau nu de lucru, acționează astfel nu din motive științifice, manageriale, ci din cauza nevoii (neconștiente) de dominație, ca să-și satisfacă orgoliul (hormonii). Șefii cărora nu le pasă de starea subalternilor ar trebui să știe că disconfortul sau stresul nu e doar o hachiță mărunță, ci o cauză importantă a scăderii productivității, a creșterii

chiulului și suprasolicitării, până la urmă a dezinteresului față de bunul mers al întreprinderii. Însă - *fiecare subaltern are șeful pe care-l merită!*

În familie, duritatea relațiilor duce spre neîncredere, violență, disperare, divorț.

Pe drumurile publice, obrăznicia și purtarea fudulă, inflexibilă, provoacă accidente tragice – care puteau fi evitate tot atât de ușor cum au fost cauzate. Din cercetările făcute de sociologi și psihologi rezultă că un șofer care se știe așteptat de șoferii altor vehicule – de exemplu: la pornirea de la stop; la întorcerea la stânga; la eliberarea locului de parcare – efectuează manevra respectivă într-un timp considerabil mai mare decât în cazul când e singur și nu are pe cine să domine sau să deranjeze. Chiar dacă astfel de încălcări ale buneii purtări nu sunt grave – victimele sesizează corect mesajul implicit și se enervează inutil.

Iată un alt exemplu de „dominanță”: când ai un interviu sau o întâlnire de afaceri cu cineva, prezintă-te mai devreme la locul faptei, fă-te că îl aștepti, adică arată că îl consideri „șef”. Măgulit de respectul primit, interlocutorul va fi (probabil) înclinat să se arate mărinos și să-ți facă o favoare, acceptând cererea sau propunerile pe care le faci. Dimpotrivă, dacă întârzi, îi arăți prin asta că tu ai fi șeful iar el inferiorul grupului constituit ad-hoc din voi doi, așa că interlocutorul (care presupunem că se comportă natural, adică la fel ca un animal) va fi înclinat să arate că dimpotrivă, el este șeful, așa că va refuza propunerile tale!

Așa dar, când conflictul care te amenință e cauzat de orgoliu, lasă-l pe interlocutor să se simtă *alfa* (sau: *cel mai deștept cedează*), valorificând pe cât posibil în folosul tău situația creată. Când însă conflictul are o miză vitală, serioasă (supraviețuirea etc.), trăsnește-l decisiv pe adversar „cu tot armamentul din dotare”.

După un conflict violent, verbal sau corporal, o scuză uzuală este „*cum era să-l las să-și facă de cap?*”. Dar dacă, din cauza intervenției tale, situația se agravează și îți produce moartea, rănirea sau cine știe ce pagube materiale, numai din cauză că n-ai putut să-ți stăpânești orgoliul și să-ți controlezi mânia – de abia atunci agresorul „și-a făcut de cap”. Mai precis – toți pierd.

Buna purtare și bunul simț să facă parte din armele tale. Dacă n-ai motive întemeiate (altul decât orgoliul!) lasă-l pe el să fie *personajul alfa* în relația ocazională ce poate duce la un conflict: să intre pe ușă înaintea ta, să iasă din parcaj înaintea ta, nu-l face de rușine – chiar dacă susține prostii sau face greșeli șamd. Chiar simple vorbe ca: „*te/ vă rog/ scuzați/ mulțumesc*” pot rezolva enorm de multe situații pre- sau chiar conflictuale, prin simpla acceptare, sau recunoaștere formală a poziției dominante a celui din față, care, fericit că l-ai recunoscut de „șef”, îți va „da” ce aveai nevoie! E nevoie să știi când să cedezi onorabil.

Un rus avea gospodăria alături de un cecen. Au trăit cei doi în bună pace multă vreme, până când o găină a cecenului a sărit gardul despărțitor și a trecut în ograda rusului. După ce a scurmat și a ciugulit pe ici, pe colo, a făcut un ou.

Descoperind lipsa găinii, cecenul a căutat-o și o zări în ograda rusului tocmai când oua. L-a chemat pe vecin, rugându-l să-i dea găina și oul. Rusul

i-a dat găina dar oul nu, pretinzând că fiind produs pe proprietatea lui, rămâne acolo. De aici discuții, ceartă, neînțelegeri, fiecare susținând că oul e al său.

Până la urmă, văzând că nu ajung la nici o învoială, cecenul zise: „măi vecine, hai să aflăm adevărul cu ajutorul lui Dumnezeu. În neamul nostru, când avem o neînțelegere, lăsăm pe Cel de Sus să ne judece. Treaba decurge astfel: cei doi preopinenți își dau fiecare câte o lovitură în testicule. Normal că Dumnezeu îl ajută pe cel drept, deci acela care rezistă mai bine sau își revine mai repede câștigă judecata. Vrei să facem așa?”. Rusul fu de acord și cecenul zise: „eu lovesc primul, pentru că e vorba de găina mea”. Până la urmă rusul acceptă, iar cecenul își luă avânt și-i trase un șut încât rusul leșină de durere. Veni nevastă-sa să-l stropească, să-l doftoricească, și într-un târziu rusul își reveni. Plin de ciudă, se repezi să dea și el o lovitură.

Dar cecenul îl opri zicând: „știi ce, mi-am dat seama că tu ai dreptate și renunț la judecată! Ia tu oul!”, apoi se întoarse și își văzu de treabă.

11.6. Autoapărarea corporală

De la început trebuie precizat că cine are imediat nevoie de apărare fizică NU se poate baza pe Aikido. Mai bine angajează un badigard sau își cumpără un pistol.

Dacă s-ar pregăti de o luptă adevărată, în mod rațional nimeni n-ar alege tehnica Aikido înaintea altor mijloace. Atmosfera binevoitoare și cooperativă din *Dojo* nu corespunde necesităților de pregătire pentru o luptă pe viață și pe moarte. Aproape nici un procedeu nu corespunde necesităților unui scenariu realist.

Învățarea unei Arte marțiale este o investiție pe termen lung, care implică mult timp, efort, bani și pasiune. Aikido îți deschide mintea și îți schimbă corpul, dar nu te face instantaneu expert în autoapărare; însă nici nu există vreo altă metodă, școală sau Artă marțială care s-o poată face.

În aceste condiții – la ce ar mai folosi studiul Aikido?

Autoapărarea nu constituie chiar țelul principal al învățării Aikido, dar este un subiect interesant și poate atrage în *Dojo* atât începători cât și practicanți mai vechi.

Aikido nu asigură o tehnologie superioară, dar poate să reducă avantajele adversarului în privința surprizei, numărului superior de agresori, lipsei luminii etc. Am văzut în # 5 că Aikido nu e doar o tehnică de luptă corporală, specifică situațiilor de acum 2-300 de ani și depășită de evoluția societății, ci o pregătire generală pentru lupta *multilaterală* cu violența din lumea actuală.

Toți oamenii, mai ales tinerii, ar trebui lămurii limpede și cât mai timpuriu care este realitatea societății (inevitabilitatea violenței) și a autoapărării (care nu se poate face prin „luptă dreaptă” sau „reglementară” cu orice agresor, deoarece în felul acesta ar însemna să pierzi din start, adică de fapt să nu te aperi). Autoapărarea corporală eficientă necesită: sănătate bună; capacitate bună de mișcare (condiție

fizică satisfăcătoare); cunoștințe tehnice de specialitate; mentalitate de luptător. Pentru a avea toate aceste capacități omul are nevoie de antrenamente regulate, perseverente și adecvate (nu orice sport folosește la apărare).

Nici un om cu scaun la cap nu se apucă de o confruntare adevărată fără o pregătire. În orice luptă sunt anumiți factori permanenți (de exemplu reacțiile oamenilor), se păstrează anumite motivații (cum ar fi dorința de supraviețuire sau cauza conflictului) și câteva principii veșnic valabile. Pentru a câștiga o confruntare ai nevoie de arme mai bune (cu putere de foc mai mare) și mai numeroase decât ale adversarului. Ar fi bine să surprinzi dușmanul, să desfășori lupta într-un loc convenabil, să-ți asiguri cât mai multe avantaje psihologice și fiziologice asupra părții opuse. Condiții favorabile ție și defavorabile lui, care să-l facă incapabil să respire, sau să-l orbească, sau să-l obosească etc., tăindu-i astfel cheful de luptă.

Gândirea asta e valabilă pentru orice om rațional, fie el rău: tâlhar, hoț de mașini, violator, dar și bun: polițist, paznic de închisoare, soldat sau cetățean pașnic.

Cât privește autoapărarea, e clar că lupta cu mâna goală împotriva unei om înarmat e dezavantajoasă; că în lupta de unul singur împotriva mai multor adversari șansele de succes sunt minime; că e periculoasă deplasarea printr-un teritoriu necunoscut, sau printr-un teritoriu familiar dar la ore neobișnuite. Pregătirea făcută în *Dojo* poate asigura un avantaj psihologic, dând posibilitatea de a înțelege mai clar și rapid ce se întâmplă, ca să reacționezi rațional la provocări.

Dar să nu uităm că și agresorul se pregătește: și el dorește o superioritate cât mai mare - așa că își ia fie o armă (cuțit, băț, lanț, piatră, orice); fie un complice; sau atacă prin surprindere, într-un loc izolat pe care el îl cunoaște bine - iar victima deloc (speră el), de unde să nu-i poată scăpa.

Violentul sau agresorul e în felul său tot așa de prost ca fricosul sau victima: nu se gândește la urmările faptelor sale. Pe agresor nu-l interesează să afle dacă victima aleasă știe sau nu să se bată. Merge la sigur - condus de proprii hormoni sau defecțiuni biologice.

Un om violent se ia după semnele involuntare pe care le arată victima - semne care, din păcate, sunt foarte sigure. Scandalagii și bătaușii de meserie declară că își aleg victimele necunoscute după felul cum merg și după ținută. Fustele mini și tocurele înalte sunt o invitație irezistibilă la agresiune, la fel și oamenii care calcă nesigur, târându-și picioarele, sau cei neatenți pe unde merg, la cele din jur, ori cei care dau semne că nu-și stăpânesc *spațiul personal*.

Când nu este sigur că are de-a face cu o victimă ușoară "meseriașul" își verifică impresia, intrând în vorbă cu ținta potențială; dar părerea inițială și-o stabilește în aproximativ 7 secunde și se bazează mai ales pe mers și ținută.

Într-un studiu clasic de psihologie, unor deținuți (condamnați pentru agresiuni violente în public) le-au fost arătate înregistrări video făcute la întâmplare pe stradă și li s-a cerut să indice care sunt persoanele pe care le-ar ataca. Majoritatea deținuților au indicat ca victime preferențiale aceleași persoane, care aveau următoarele caracteristici comune:

- Făceau pașii anormal de lungi sau de scurți;
- Călcau așezînd deodată toată talpa pe sol, în loc să calce normal, punînd jos mai întâi călcăiul;
- Își mișcau deodată mîna și piciorul de pe aceeași parte, în loc să calce înaintînd cu piciorul și mîna opusă;
- Mișcau partea de sus a corpului independent de cea de jos, simultan cu mișcări întâmplătoare ale brațelor; nu-și mișcau corpul ca un întreg.

De aici rezultă că pentru a evita pericolul e nevoie de: atenție, vigilență, coordonare fizică dar și a minții cu corpul, încredere de sine.

Adică - exact ceea ce te învață Aikido.

Cadoul otrăvit. *Pe vremuri trăia un mare specialist în meseria luptelor. Deși ajunsese bătrîn, era încă în stare să învingă pe oricine. Faima sa se răspîndise până departe și mulți tineri veneau să-i fie elevi.*

Într-o zi apărui în sat un tînăr războinic înfumurat, care auzise de bătrîn și voia să fie primul care-l învinge, sperînd ca în felul acesta să-și croiască el o reputație. Pe lângă gabaritul impresionant și vigoarea tinereții, războinicul mai avea și talentul de a descoperi și folosi orice slăbiciune a adversarului. El aștepta totdeauna ca adversarul să facă prima mișcare, arătîndu-și modul de luptă. În felul acesta îi sesiza punctele slabe, după care contraataca fulgerător și fără milă. Nimeni nu reușise să reziste în fața lui mai mult de prima mișcare.

Cu toată opoziția elevilor săi îngrijorați, bătrînul maestru acceptă amabil provocarea la duel.

Cei doi își luară locurile pentru începerea luptei și imediat tînărul războinic începu să-l insulte urât pe bătrîn. Îl scuipă și înjură timp de cîteva ore cu cele mai strașnice ocări pe care le auzise vreodată ureche de om. Dar bătrînul asculta calm și stătea nemișcat, atent la orice mișcare.

În cele din urmă, tînărul obosi. Știind că fusese învins, plecă cu coada între picioare.

Elevii se adunară în jurul maestrului, dezamăgiți că acesta nu-l pedepsise pe obraznic: "Cum ați putut suporta atîta neobrăzare? Și cum de l-ați alungat fără să luptați?"

"Dacă cineva vine să-ți facă un cadou și tu nu-l primești", îi întrebă maestrul, "până la urmă al cui e cadoul?"

11.6.1. Psihologia agresorului

Dacă mama crimei este sărăcia, atunci tatăl ei este prostia (Jean de la Bruyere)

Ce-i împinge pe unii să facă fapte rele? Care sunt cauzele sociale ale delincvenței?

Se pare că cea mai mare influență asupra evoluției unui individ o are modul în care a fost crescut. Orice copil nou-născut nici nu este rău, nici nu știe mare lucru. Mentea și corpul lui se formează în copilărie - în perioada vestigiilor "7 ani de-acasă" - vezi # 6.5.3.

Una din cauzele majore ale criminalității este situația familială proastă a tânărului respectiv, indiferent că aceasta se manifestă prin: abuzuri, droguri, alcoolism, neglijență sau sărăcie. Mai mult de 70% din cauzele pentru care cineva devine răufăcător sau criminal se datoresc modului cum a fost crescut de familie. Principala cauză este creșterea copilului într-o atmosferă fără iubire – adică în totală contradicție cu dorința lui instinctivă de tandrețe, atenție, grije, chiar răsfăț.

Lipsa iubirii provoacă fie un copil introvertit, care își ascunde toate suferințele, sentimentele și ura din el, fie unul care își arată pe față toate sentimentele fără reținere, încercând astfel, în mod inconștient, să atragă atenția celor din jur asupra sa. Ambele tipuri de copii și caractere urăsc lumea și societatea. Ei cred că au fost tratați nedrept, mai ales când îi văd pe alți copii cu o viață fericită.

De ce nu este iubit un copil?

Pot fi multe motive. De exemplu, părinții nu se înțeleg bine între ei. Sau, în familiile cu un singur părinte, ori în cele cu ambii părinți plecați la lucru - aceștia nu au timp pentru copii. În astfel de cazuri copilul se simte ignorat și va trage repede concluzia că e victima banilor (care îi atrag pe părinți mai mult decât o face el - un fel de gelozie) și a societății (care îi "silește" pe părinți să nu-l iubească). Alți copii sunt influențați în rău de exemplul părinților, ajungând să creadă că fumatul, băutura, intoleranța, hoția, jocurile de noroc, reacțiile violente etc. ar fi comportări normale sau corecte.

Multă lume crede că astfel de situații nenorocite apar doar în familiile sărace.

Fals: în multe familii cu oarecare bunăstare părinții nu se ocupă de copii și nu le sunt alături când aceștia ar avea nevoie de ajutor. Foarte mulți părinți sunt preocupați excesiv de serviciu, muncă, relații sociale. Copiii sau tinerii din astfel de familii se apucă de prostii, chiar de delict, numai ca să atragă atenția asupra lor.

Când copiii nu au un exemplu bun în familie și nu are cine să-i îndrume spre bine, își folosesc imaginația și se apucă să imite ce văd în jurul lor. Mentea lor este plină de ce învață la școală, sau văd la cinematograf ori TV. Manualele de istorie sau filmele arată că pentru a deveni erou trebuie să omori, furi, distrugi, cucerești etc. Lăsat de capul lui, copilul ajunge ușor la concluzia că spre a dovedi că nu este bleg, ba are chiar stofă de erou, nu e nevoie decât să fure, bată, omoare, violeze. După mintea lui, asemenea fapte îi aduc atât glorie (și atenția sau iubirea, pe care bietul e el o caută fără să-și dea seama) cât și bani.

Revenind la problema autoapărării, când cineva devine violent și te atacă, sunt șanse mari că:

- familia lui n-a fost normală;
- a avut o copilărie lipsită de iubire sau înțelegere de la cei din jur, ba poate a fost chiar maltratat, abuzat sexual etc.;

- încearcă să arate că nu este laș, ba chiar că e o persoană valoroasă;
- este dezechilibrat mental și probabil se disprețuiește pe el însuși;
- caută o satisfacție sau un stimulent mental;
- dorește respect și demnitate, iar comiterea unei infracțiuni i se pare o metodă rapidă ca să-și atragă atenția părinților, prietenilor, societății;
- are nevoie de bani - pentru hrană, băutură, droguri.

Dacă tu ai fi în locul lui, ai avea mintea lui și ai vrea să faci ceva rău (știind însă că nu e bine), ce ai simți? Ce părere ai avea despre intențiile tale? Ca exercițiu, ia gîndește-te: dacă ai fi un derbedeu, de cine te-ai lega pe stradă?

Ce o fi în mintea unuia care atacă pe altcineva?

Iată câteva posibilități:

1. Agresorul este foarte nervos și încordat. Cea mai mare satisfacție pe care o dă înfăptuirea unei crime este probabil excitația și stimularea nervoasă (cam la fel ca sexul, alcoolul sau drogurile). Imediat după ce comit o infracțiune, mulți răufăcători se simt puternici dar totodată relaxați și mulțumiți. Cam la fel cum s-ar simți cineva după ce a terminat o treabă grea sau după un act sexual. De aceea, în momentul acțiunii sunt foarte nervoși și încordați. Există însă și agresori care în momentul faptei par destinși, fără emoții, dar ei sunt foarte vigilenți și se pot aprinde sau mobiliza instantaneu.

2. Vrea să termine treaba cât mai repede posibil, întrucât prelungirea acțiunii mărește șansa de a fi descoperit și prins.

3. Nu vrea să vorbească: dacă este dezechilibrat mental nu se simte nici bine, nici stăpân pe el. Nu are chef să stea de vorbă și să-și dezvăluie sentimentele, cum ar fi vinovăția sau frica. Orice om, chiar cel mai rău criminal, sunt convins că știe în fundul sufletului ce e bine și ce e rău.

4. Se teme de locurile luminate, unde i s-ar putea vedea fața și unde agresiunea ar putea fi descoperită de trecători.

5. Se teme de mulțime, pentru că oamenii ar putea să intervină.

6. Nu vrea să atragă atenția: nu vrea zgomote sau țipete etc., care ar putea atrage alți oameni și duce la descoperirea și prinderea lui.

7. Vrea să fie cât mai aproape de victimă pentru a o apuca, controla și răni cât mai eficient. În plus, de aproape e mai ușor să sperii sau terorizezi victima.

8. Preferă să împingă victima spre un perete sau într-un colț, pentru a o împiedeca să scape. În felul acesta victima se pierde și mai mult cu firea, pentru că i se reduc posibilitățile de scăpare.

11. Se așteaptă că victima se va speria și va ceda ușor, pentru că de obicei persoanele atacate nu rezistă, nu se luptă.

12. Se teme că victima ar putea fi totuși un adversar puternic, pregătită să-i facă față atât din punct de vedere fizic dar mai ales mental. Dacă agresorul descoperă că victima nu e blegă, ci un adversar puternic, se lasă păgubaș și se retrage pentru a căuta altă pradă. El nu vrea scandal și pericol de arestare. Atenție însă că victima respectivă trebuie să fie cu adevărat bine pregătită. O rezistență fără vigoare (*Kime*)

și o reacție inefficientă pot mai degrabă să-l încurajeze și excite pe agresor, decât să-l descurajeze.

13. În mintea lui se dă o luptă între tentația de a făptui delictul și reținerea involuntară de la fapta rea. Infractorii mărunți, care atacă doar ca să fure câțiva lei pentru a supraviețui, au în minte o dilemă asemănătoare jucătorilor de noroc. O parte din mintea lor știe că ceea ce face e rău și rușinos, în timp ce altă parte se bucură de excitația și satisfacția așteptată. Înaintea și în timpul comiterii fărâdelegii ființa lor este condusă de mintea emoțională. După ce excitația se potolește, mintea rațională îi scoate la iveală sentimentele de vinovăție.

Atenție: există însă și răufăcători foarte periculoși:

- Indivizi înrăiți, a căror minte nu funcționează după modelul expus mai înainte și care nu simt nici vinovăție, nici remușcări pentru fapta comisă.

- Agresori multipli: bande sau grupuri. Membrii unei bande au caracteristici psihologice parțial corespunzătoare modelului individual arătat, parțial diferite. Banda oferă individului, de obicei complexat și izolat, sentimentul solidarității unei familii, armonia și siguranța unei structuri sociale de care el duce lipsă. Pentru fiecare membru, grupul constituie un amplificator de purtări rele, dar crează și o dependență, mai ales de șef. Astfel, grupul se poate autostimula la rele, însă când șeful este doborât, poate trece ușor la derută și debandadă.

11.6.2. Psihologia victimei

Omul obișnuit are diverse idei false în care crede cu tărie. El nu-și dă seama că în orice conflict toată problema nu o constituie adversarul, ci ea e numai în mintea și corpul său.

Soția unui om se îmbolnăvi grav. În pragul morții, ea îl chemă și-i spuse: “te iubesc atât de mult! Nu vreau să te părăsesc și nu vreau să mă trădezi vreodată. Promite-mi că nu te vei mai lega de altă femeie după ce eu n-oi mai fi. Dacă nu-mi promiți, voi reveni ca stafie și te voi bântui!”. Câteva luni după moartea soției omul a tot evitat să se întâlnească cu alte femei, însă s-a întâmplat să cunoască una de care s-a îndrăgostit. În noaptea de după ce s-au înțeles să se însoare, omului i-a apărut fantoma fostei soții, care l-a ocărât rău pentru că-și călcase legământul. Fantoma apărui apoi cu regularitate în fiecare noapte pentru a-l intimida și-i repeta tot ce discutase peste zi cu noua logodnică, aproape că-i repeta conversația cuvânt cu cuvânt. Din cauza asta omul era speriat, necăjit, descumpănit. Nu mai putea să doarmă.

Disperat, omul se adresa unui călugăr Zen cerându-i un sfat. Acesta cugetă și zise: “deșteaptă mai e fantoma asta!”. “Într-adevăr, știe totul” întări omul, “își amintește în detaliu tot ce am făcut și am zis eu”.

Maestrul zâmbi și zise: “e formidabilă fantoma, dar cred că am un ac pentru cojocul ei” și îl sfătui ce să facă când o va vedea data următoare.

În noaptea următoare fantoma reapăru. Atunci omul îi spuse ce-l învățase călugărul: “Ești o fantomă atotștiutoare! Nu pot să-ți ascund nimica. Dacă îmi răspunzi la o întrebare, o să rup logodna cu femeia aceea și o să rămân singur pentru tot restul vieții”. “Să aud” răspunse fantoma. Omul luă la întâmplare un pumn de alune dintr-un sac și întrebă: “spune-mi câte alune am apucat în pumn?”. (Răspunsul nu-l știa nici el!)

În momentul acela fantoma dispăru și nu se mai întoarse nici o dată.

Toate problemele sunt în mintea ta, născute și amplificate de ea.

Cum reacționează o persoană obișnuită la un atac corporal?

Analiza acestei situații poate servi ca pregătire pentru a avea un comportament corect, ca să nu fii o victimă învinsă de la început. Dacă reacționezi într-un mod neașteptat pentru agresor, îi vei zdruncina echilibrul mintal și astfel îți mărești șansele de salvare.

De obicei, o persoană atacată reacționează astfel:

1. Este surprinsă, speriată, șocată. Un atac neașteptat o sperie și se așteaptă că va fi rănită, poate chiar omorâtă. Din cauza surprizei și șocului nu mai știe ce să facă. Ar vrea să fugă sau să țipe, dar nu mai poate face nimic.
2. Se simte foarte singură. Un al doilea gând care vine, este speranța că poate cineva observă totuși situația și va interveni, va cere ajutor, va chema poliția etc.
3. Se întreabă cum să scape. De obicei nu știe cum să se apere, nu e sigură pe ea, o apucă toate regretele că n-a învățat vreo metodă de autoapărare. Se va simți mult mai neajutorată decât este în realitate.

11.6.3. Evitarea atacului corporal

Când mergi prin iad – nu te opri din mers! (Winston Churchill)

Înainte de a analiza câteva idei despre autoapărarea corporală, trebuie subliniat că cea mai bună pază este evitarea situațiilor periculoase. Cea mai bună apărare nu e să te pricepi la bătaie, sau să lovești pe cineva la “gioale” astfel încât să-l lași lat - ci să te ții cât mai departe de locul unde ai putea avea nevoie de tehnica eficientă.

Astfel:

1. Mergi prin zonele populate, de preferință împreună cu un tovarăș. Eventual ia un taxi - merită cheltuiala.
2. Evită zonele și aleile întunecoase; în caz de îndoială, mergi prin mijlocul străzii, cât mai departe de mașinile parcate.
3. Începe-te în păreri sau instinctul tău și nu te rușina s-o iei la fugă.
4. Folosește-ți bunul simț și fii mereu atent ce faci și pe unde o iei.

Un bătrân maestru zicea: “agresorului îi este mai greu, el e silit să învingă; cel ce se apără are nevoie doar să supraviețuiască”. La fel e și comparația între războiul convențional și războiul de partizani: “în războiul obișnuit, dacă nu câștigi – pierzi. În cel de gherilă, dacă nu mori – ai câștigat”.

Sau: “*tu câștigi orice luptă pe care reușești s-o eviți*”.

Pînă una-alta, fii atent și dă-ți seama de punctele tari și de cele slabe pe care le ai. Poate cea mai importantă deprindere obținută cu ajutorul Aikido este *atenția* – la ce faci tu, la ce se întâmplă în jur etc. *Trezindu-te*, Aikido te vindecă de *ne-simțire* (cel mai mare păcat, cum zicea un călugăr). Iată cum ai putea *să-ți ascuți vigilența* spre a fi mereu conștient de ceea ce se petrece în jur:

► **Ascultă ce se petrece “după colț”:** nu te lăsa surprins vreodată! Exersează-te să surprinzi mișcările din jur cu “coada ochiului”; să auzi zgomotul pașilor cuiva aflat “după colț”. Încearcă să elimini sau eviți ocaziile în care apare momentul sau senzația de surpriză pe care o ai când te ciocnești de cineva – pentru că te uitați în altă parte.

► **Supraveghează-te:** imaginează-ți că rupi o bucățică din atenția ta și ți-o lipești undeva imediat deasupra umărului stâng, unde va funcționa ca o videocameră ce te supraveghează continuu, indiferent ce faci: în casă, pe stradă, la școală, la serviciu, în parc ș.a.m.d. Supraveghează-te atent. Nu ca să te măsoari, apreciezi sau vaieti – ci doar ca să constăți și să fii atent, ca un spectator, la *ce faci și de ce faci* așa.

► **Înoată contra curentului:** oricând dai de o stradă aglomerată, bagă-te în locul cu înghesuiala cea mai mare, apoi înaintează cât mai repede spre o direcție oarecare, ferindu-te să te ciocnești cu cineva – cam la fel cum înaintează un păstrăv în susul râului, ferindu-se de pietre și prelingându-se prin vâltori.

► **Observă neîncetat în jurul tău.** Oamenii sunt previzibili. Dacă urmărești cu atenție ce fac trecătorii, în scurt timp vei reuși să poți spune încotro se duce fiecare. O să dea el colțul străzii – sau va merge înainte? Exercițiul poate fi făcut și la volan: ce va face șoferul din automobilul de lângă tine? Exercițiul, sau ghicitul, devine mult mai greu dacă nu te uiți și la șofer – ci numai la comportarea vehiculului în mers.

► **Ce-ai fi făcut în locul lui?** Analizează articolele din presă despre accidente sau fărâdelegi. Fără să condamni victima, încearcă să răspunzi la întrebarea: cum ai fi scăpat tu, dacă erai în locul ei? Cu puțină prevedere, sau printr-o reacție dibace ș.a.m.d.? Ce-ai fi făcut?

► **Care e spațiul de siguranță personală?** Încearcă să vezi care e distanța minimă la care te poți apropia de cineva, înainte ca persoana să devină nervoasă și să dea înapoi. Verifică și la tine – care ți-e spațiul de siguranță personală, de la ce distanță începe să te deranjeze cineva care se apropie de tine, începi să simți că „te calcă pe bătătură”? Distanța asta minimă se schimbă oare în funcție de starea în care ești? De situație? Oare oamenii din alt neam, țară, cultură - au spații, ori distanțe, diferite? Care este raportul dintre această distanță minimă și lungimea brațului?

► **Ascute-ți memoria.** Inventează jocuri și joacă-te ca să-ți dezvoltă memoria și capacitatea de a observa în jur. De exemplu aruncă o privire într-o cameră necunoscută, apoi închide ochii și gândește-te la poziția unui anumit obiect (scaun, tablou etc.) și du-te să-l atingi fără a deschide ochii.

Privește 4 mașini și repetă-ți ce scrie pe placa de înmatriculare a celei de-a treia. Sau, și mai greu: închide ochii și execută o *Kata* cunoscută; verifică dacă poți transforma memoria mușchilor în memorie de imagini.

Apoi, repetă exercițiul cu o activitate fizică pe care de-abia ai învățat-o, amintește-ți-o și parcurge-o în minte clipă după clipă. Poți s-o descrii în scris?

► **Experimentează influențarea celor din jur** cu ajutorul gândului, telepatiei, sugestiei: apropie-te de oameni (necunoscuți), câini, păsări – cu intenții (fără gesturi sau vorbe) fie rele - fie bune. Vezi cum reacționează în cele două cazuri.

► **Umblă pe teren incomod.** Când ajungi pe un teren accidentat, ieși din poteca bătătorită și vezi cum te descurci călcând din piatră în piatră; sau pe noroi sau gheață; sau străbătând prin tufișuri. Fii atent și unde calci (ca să nu-ți scrântești glezna etc.) dar și la crengile care te-ar putea lovi peste față.

► **Ce pericol poate apare?** Imaginează-ți că izbucnește un cutremur, ești cu spatele lipit de perete și dulapul sau biblioteca din cameră se răstoarnă peste tine. Ce faci? Dar dacă și peretele cade? Și așa mai departe, imaginează-ți pericolele care pot apărea în orice ocazie, indiferent de situație: acasă, pe stradă sau în toaletă etc.

Atenție să nu te sperii singur - e doar un joc!

► **Ce faci dacă:**

- un criminal invizibil ar începe să împuște la întâmplare oameni pe stradă, lângă tine? (vezi București, dec. 1989; Washington, oct. 2002).

- ai fi la teatru sau cinematograful și ar năvăli teroriști, care v-ar lua ostatici pe toți spectatorii? (vezi Moscova, oct. 2002).

- la etajul superior al clădirii în care lucrezi ar izbucni o explozie, sau un incendiu? (vezi New York 11.11.2001);

- în apropiere explodează o mașină capcană și scapi cu viață (n-am zis: „întreg”)? (vezi Istanbul 17.11.2003);

- ești patronul unui magazin și niște mafioți îți cer taxă de protecție?

În fine, după atâtea exerciții și învățăminte acumulate, obișnuiește-te să parcurgi sau efectuezi în minte, dinainte, detaliat, orice vei face: de exemplu o reparație în casă; o vizită; o călătorie; o lecție; un prim-ajutor ș.a.m.d. Nu uita: orice.

Învăță-te să imaginezi că viața sau lumea e mult mai periculoasă decât pare și găsește soluții de scăpare din fiecare situație grea pe care o poți imagina. Cu alte cuvinte, fii un pic de actor în propriul tău film de aventuri.

Mult noroc – vei avea nevoie de el. Chiar dacă încerci să faci fapte bune...

După moarte, un om ajunge la poarta Raiului și cere să fie primit înăuntru.

Sf. Petre îl întreabă ce fapte a făcut pe pământ, de ce l-ar lăsa să intre? Omul își povestește viața, care fusese fără păcate, dar destul de anostă.

Atunci Sf. Petre zise: „bine, bine, dar n-ai făcut și ceva mai deosebit, n-ai ajutat pe nimeni să scape de vreun necaz mai mare, n-ai făcut și dumneata vreo faptă mai eroică?”. La aceasta individul răspunse că da, a făcut și el așa ceva:

”Trecând pe lângă o cârciumă am văzut un bărbat zdravăn și furios care bătea o biată femeie, în timp ce alți câțiva se uitau la ei fără să intervină.

Atunci, m-a cuprins o furie și m-am repezit să-i despart, zise candidatul la intrarea în Rai. I-am zis: oprește-te, fiară, și las-o în pace! El: nu te băga, nenorocitul și dă-te la o parte ca s-o pot bate, doar e nevasta mea! Eu: potolește-te; nu mă mișc de aici; nu te mai las s-o bați; dacă vrei să mai dai în ea trebuie să treci peste mine!”.

Sfântul Petre zise: „bravo ție, frumoasă faptă!”. Cercetă ceaslovul în care sunt trecuți toți oamenii cu faptele lor bune și rele, apoi grăi din nou: ”te-am găsit, ai spus adevărul, dar fapta asta curajoasă văd că nu e înscrisă aici!? Când s-a petrecut?”.

La care individul: “păi, acu’ vreun minut!”

Ai grije că “viața bate filmul”? Marea diferență între realitate și imaginație e că imaginația e totdeauna logică ... (Mark Twain).

11.6.4. Câteva reguli de autoapărare fizică

Cea mai importantă regulă de autoapărare: **dacă nu e nevoie - nu lupta!**

În cazul unui agresor întâmplător având ca scop, conștient sau nu, să te domine momentan (la o intersecție, depășire, coadă etc.), cedează și lasă-i plăcerea asta. Sau, prefă-te că ți-a venit rău, că ai un atac de inimă: cazi la sol, găfâie, dă ochii peste cap etc. Agresorul te va lăsa în pace, convins că în halul acesta nu mai poți avea pretenția să-l domini, să fii *alfa*.

Dacă poți scăpa altfel - dându-i bani, fugind către alți oameni ș.a.m.d. - fă-o! Dar ai mult mai multe șanse să scapi dacă lupți, tipi etc. – decât stând pasiv. Părerea că agresorul nu trebuie contrazis, deranjat, enervat etc., ci lăsat să-și facă mendrele sau chiar să coopereze cu el – e total greșită. Când agresiunea pare *distructivă*, adică vrea să-ți facă rău cu tot dinadinsul, apără-te ferm.

Dacă ești silit să lupți, aplică cele învățate în *Dojo* și încearcă următoarele manevre:

1. Păstrează-ți calmul și încrederea în tine. Dacă ești nervos și speriat nu poți rămâne calm și nu vei putea controla situația. Înțelege că un om speriat se poartă ca o victimă bleagă și pierde orice șanse de scăpare. Analizează situația cu mintea rațională - nu cu cea emoțională. Bineînțeles că acest lucru este mai ușor de făcut dacă te-ai pregătit pentru asemenea cazuri.

2. Când apare o situație periculoasă încearcă să ții agresorul la o distanță cât mai mare. Nu-l lăsa să se apropie căci nu-l vei mai putea supraveghea suficient de bine iar timpul pe care-l vei avea la dispoziție ca să reacționezi va fi mai scurt. Dacă adversarul se apropie și poți lovi cu piciorul, lovește-l. În felul acesta îl vei împiedeca să se apropie mult de tot, să te apuce sau să te lovească cu mâna.

3. Când e nevoie să acționezi, fă-o cât mai repede! Când constăți că lupta nu se poate evita - pentru o astfel de constatare poți să ai încredere în instinctul tău - acționează imediat! Dacă eziți - pierzi ocazia favorabilă. De exemplu, când adversarul e la o distanță mai mare - poți să iei o piatră, o cărămidă sau să-ți scoți

cureaua de la pantaloni ca să lupți cu ea. Dacă agresorul înaintează și se apropie mai mult - dă-i un pumn în față sau lovește-l cu piciorul în genunchi sau în testicule. Astfel de acțiuni îi comunică agresorului că nu vei fi o victimă ușoară. Dacă poți, acționează când el vorbește, atunci e mai neatent. Mulți indivizi când vorbesc evită contactul cu privirea ta, pentru a nu putea fi întrerupți; când se uită în altă parte sau închid ochii - lovește-l (cu ceva) fără nici un avertisment.

4. Fii hotărât. Dacă ești nesigur sau neclar, agresorul te poate domina mental și psihologic. Pe de altă parte, dacă ești decis și pregătit psihologic - vei putea domina situația. Fermitatea ta anunță că ești gata să-l înfrunți.

După ce te-ai hotărât (repede!), nu ezita să acționezi. În armată înveți că tu vei fi mortul, dacă într-o luptă cu mâinile goale nu-ți distrugi adversarul în maximum 30 secunde.

Într-o luptă reală, precis că unul din voi va fi victimă. Nu fii tu acela!

5. Treci imediat într-o poziție avantajoasă: dacă distanța între voi este încă suficient de mare, du-te spre, sau într-o zonă mai bine luminată: îl vezi mai bine. Agresorilor nu le plac locurile luminate. Tot așa, poți să te retragi îndărătul unui stâlp, pubelă de gunoi etc. sau să te apropii de vreun obiect pe care să-l folosești cumva în luptă. Sau așează-te cu spatele spre soare, bec, lumină: tu îl vei vedea mai bine iar el va fi (poate) orbit.

6. Nu te lăsa înghesuit într-un colț sau contra unui zid. Cea mai bună metodă ca să eviți înghesuirea este să te miști continuu în jurul lui.

7. Vorbește-i agresorului! Dacă e la o distanță mai mare, încearcă să-i vorbești calm, cu un ton monoton, cu o față și o voce cât mai impasibilă și inexpressivă. Spune-i abstracțiuni: că violența nu e bună, că în afara bătăii mai sunt și alte moduri de a rezolva o problemă ș.a.m.d. În felul acesta îi produci (poate) o stare aproape hipnotică - care te avantajează. Dacă poți să-l faci să vorbească - afli amănunte interesante despre el, viața lui, intențiile sale ș.a.m.d. În plus, și mai important, conversația (chiar fragmentată) îi poate da posibilitatea să se calmeze. S-ar putea să-l faci să se răzgândească. Însă oricum vorbirea ta calmă îl anunță pe agresor că nu vei fi o victimă ușoară.

8. Atrage atenția altor oameni asupra situației! Oricând poți, fă gălăgie, zgomot și trage-te spre lumină. Dar nu uita că pentru a reuși, ține agresorul la distanță.

11. Nu rezista și nu lupta contra unei arme de foc! Nu încerca să lupți contra unei arme de foc decât în cazul că ești sigur că adversarul vrea să te omoare. E imposibil să te aperi de un pistol, chiar dacă distanța până la adversar e foarte mică. El poate apăsa pe trăgaci mult mai repede decât ai tu nevoie pentru a ajunge la el. Pericolul e și mai mare când agresorul este nervos - pentru că orice acțiune surprinzătoare îl poate face să tragă. Dacă distanța e foarte mică și te pricepi, ai oarecare șanse să-l dezarmezi. În astfel de cazuri atacă fără ezitare punctele sensibile cum ar fi ochii, beregata, testiculele.

Autoapărarea fizică nu este o anumită **tehnică** specifică de luptă, ci mai degrabă o **mentalitate** de luptător, care se dezvoltă printr-o pregătire corespunzătoare, din

timp. Succesul autoapărării este determinat mai ales de atitudinea calmă, competență și hotărârită față de agresor, depinzând însă și de nivelul condiției fizice precum și de volumul cunoștințelor tehnice.

Principiile de bază pentru *autoapărarea fizică* sunt:

- DUPĂ ce ai încercat să calmezi, să potolești agresiunea prin *mai multe* mijloace neviolente, cât mai evidente pentru martori, lovește tu primul;
- Înainte de a lovi, distrage-i IMEDIAT atenția, “ia-i mințile” prin: gesturi făcute cu mâna; o privire aruncată (peste umărul lui) ca și când descoperi un ajutor neașteptat etc.; murmurarea unor vorbe neinteligibile, greu de auzit; o falsă lovitură cu mâna sau piciorul; un țipăt puternic; aruncă-i în față o batistă, mănășă, scrumieră, pahar, apă, sare, farfurie cu mâncare, sau scuipă-l, după care IMEDIAT îl ataci - sau fugi. Dar orice faci – fă IUTE și fără milă;
- Contraatacul, loviturile se dau în serie: duble, triple, de exemplu mână-mână-picior;
- Nu-l apuca sau prinde de mâini, picioare, haine (pierzi timp și libertatea de mișcare); apără-te prin eschive sau sărituri repetate;
- Acțiunea să fie cât mai continuă, după schema: apărare (eschivă) – (contra)atac - atac - atac;
- Stai cât mai aproape de adversar; încearcă să-i ajungi în spate; nu-i întoarce spatele;
- Nu respecta nici o regulă sau regulament sportiv. Cine le respectă devine victima. Acționează fără milă, fără reținere:
- *Prima țintă de lovit e sistemul de susținere a corpului adversarului*: genunchi (în față sau în dos), fluierul piciorului, glezne, labe;
- a doua sunt testiculele;
- a treia: capul, gâtul;
- în fine, celelalte părți: abdomen, brațe, mâini etc.
- Când lovești, folosește forța și greutatea întregului corp (nu doar mușchii brațelor și picioarelor);
- Păstrarea calmului, a sângelui rece, valorează cel puțin tot atât cât loviturile și apărarea fizică.

Poziția de gardă (în așteptare vigilentă, gata de contraatac) va fi cât mai neprovocătoare și neaparentă.

Care sunt reacțiile posibile la o agresiune corporală?

- a) lupta (reacție determinată de frică);
- b) fuga (reacție determinată de frică);
- c) încremenirea (reacție determinată de frică);
- d) o acțiune curgătoare (fără frică).

Fazele răspunsului curgător sunt: a) intră și armonizează-te; b) schimbă direcția și dezechilibrează; c) fixează sau aruncă; d) treci la problema următoare.

Cum arată *răspunsul instinctiv* la un atac surpriză? În condiții de stres, în fața unei amenințări neașteptate un om obișnuit reacționează pregătindu-se imediat de “luptă sau fugă” printr-un ansamblu de manevre:

- se așează cu pieptul perpendicular pe direcția agresiunii;
- îndoie ușor genunchii;
- întoarce fața spre țintă (ca să folosească mai bine viziunea bioculară);
- ridică simetric brațele.

Acest răspuns pare a fi bine întipărit în memoria genetică a oamenilor, și cu cât e mai mare stresul, cu atât e mai spectaculoasă reacția (confirmând schema de mai înainte). Există și alte *reacții suplimentare*: vederea ca într-un “tunel”, pierderea capacității de a concentra atenția asupra obiectelor apropiate, excluderea auditivă, pierderea îndemânării de a efectua mișcări delicate.

Apărarea în condiții reale se face cu mișcări instinctive. La cel care nu a studiat o metodă de luptă (artă marțială), mișcările instinctive sunt haotice, neeficiente, bazate pe calități native cum ar fi: gabarit, greutate, viteza de reacție etc.

Deși la cel care a studiat o Artă marțială sau un sport de luptă mișcările “instinctive” vor fi mai eficiente – cu atât mai mult cu cât “kilometrajul” în *Dojo* și măiestria îi sunt mai mari, numai în mod excepțional ele vor fi tehnici corecte, clare.

Uneori și cei care au studiat (mult!) o *Cale* ne-marțială se pot apăra eficient – căci „toate Căile duc spre același vârf al muntelui”.

Un vestit profesor de calligrafie de demult tocmai scria ceva pe un pergament, când în casă i-a intrat un bandit care l-a atacat cu sabia.

Păstrându-și calmul, profesorul se apără foarte dibaci cu pensula pe care o avea în mână, scriind o ideogramă pe fața tâlharului, după care termină acțiunea punând punct – adică înfigând pensula în ochiul adversarului și omorându-l instantaneu.

Se zice că ideograma pictată pe fața banditului însemna “moarte”.

Caligraful a reacționat nu cu o tehnică de luptă, ci cu o acțiune la care se pricepea (excelent!) și îi era la îndemână, o mișcare cunoscută, simplă, instantanee. De altfel, Arta calligrafiei era foarte înrudită cu Calea războinicului (vezi și filmul chinezesc *Eroul*, premiat cu un *Oscar*).

Iată și câteva *sfaturi generale* de acțiune, nespecifice unei anumite arte marțiale:

De la mică distanță, din apropiere, lovitura cea mai eficientă este cu genunchiul (în testicule) deoarece adversarul nu are cum să se apere - și să te dezechilibreze. Sau:

- Dacă ești suficient de aproape lovește-l cu cotul sau cu capul (fruntea).
- Izbește-l tare cu muchia tălpii pantofului sub genunchi; lovește-l cu pantoful peste fluierul piciorului; calcă-l tare cu tocul pe laba piciorului; lovește-l peste gleznă, în sau sub rotulă.
- Apucă-i două degete vecine cu câte o mână și trage-i-le, depărtându-le totodată, sau întoarce-i degetele pe dos – mai ales degetul mic.

- Pentru a-l sili pe agresor să dea drumul unei prinderi oricât de puternice (eventual aplicată altcuiva, pe care vrei să-l scapi) apasă insistent sub nasul agresorului cu muchia palmei dinspre degetul mic (ține palma rigidizată, cu degetele întinse și lipite).

- Bagă-ți degetele în ochii agresorului: ține degetul arătător și cel mijlociu întinse ca să formeze un V, celelalte strânge-le în pumn (semnul victoriei) și obții o furcă, cu dinții tocmai bine depărtați la distanța orbitelor lui.

Dar cel mai mult contează atitudinea. *Nu contează Arta (tehnica marțială) – ci artistul (omul) și tăria pe care-o are în el!*

Iar oamenii, ei bine - sunt de toate felurile!

12. Câteva dileme

Este cunoscută povestea împăratului chinez care a visat că e fluture și când s-a trezit, a întrebat: “oare ce sunt eu: un împărat care a visat că e fluture, sau un fluture care acum visează că e împărat?”.

Viața omului gânditor e un șir infinit de întrebări și dileme, o continuă căutare pentru alegerea unei soluții (dacă n-ar fi așa, omul ar fi maimuță): *Clipă de clipă tot omul e hărțuit de opțiuni imposibile: să intre în politică? (e murdară), sau să stea deoparte? (dacă nu noi, atunci cine?). Să facă studii superioare? (cere muncă), sau să învețe o meserie? (cere muncă). Să se însoare? (cu ce să ții o familie?), sau să rămână burlac? (cu ce să ții o amantă?). Să fie contra manelelor? (cu ce drept?), sau pentru? (sunt toxice). Să fie vesel? (în mizeria asta?), sau trist? (dar am intrat în NATO!) (Andrei Pleșu).*

Sau, alte dileme mai existențiale: să mă las condus de instinct, sau de rațiune? Să profit de fraierul acesta, sau nu? Să-l ajut pe celălalt, sau nu? Să renunț la unele plăceri imediate și să mă străduiesc pentru o satisfacție îndepărtată, sau să-mi satisfac imediat toate chefurile? Să fac (ce mi se pare mie, acum, că ar fi) bine, sau să nu fac? Ș.a.m.d.

Orice acțiune omenească are efecte vizibile și altele invizibile (pe termen scurt sau mai lung); pe lângă părți bune are și unele rele. E foarte greu să fii sigur că faci bine, sau că faci rău. Chiar și virtutea prea multă devine prostie. Orice exces, fie de bunătațe, generozitate etc., fie în sens opus: lipsă de atenție, de mândrie, de autoprotecție - e greșit și rău.

Problema vine de la dualitatea bine și rău – care coexistă obligator. Nu există *Yin* fără *Yang*, avantaje fără dezavantaje, câștig fără pagubă etc. Ele sunt fețele aceleiași monede. Răutatea (răul, păcatul) este manifestarea instinctului de supraviețuire necenzurat. Bunătatea (binele) este manifestarea rațiunii, dusă poate la automatism, devenită gest reflex.

Aparențele înșeală. Binele și răul, nu numai că uneori se confundă în realitate, dar nici nu sunt clar separate, ci amestecate în diverse proporții. Nimic nu e sigur, definitiv, absolut. Orice specialist, de exemplu un doctor în știință, e în stare să enumere slăbiciunile științei sale de la un capăt la celălalt. Numai religiile pretind că sunt absolut corecte și universal valabile. Doar fanaticii și proștii sunt siguri că nu se înșeală.

Și Aikido are neajunsuri. Unele caracteristici nu-i îngăduie să poată fi exercițiul fizic sau mintal ideal pentru *absolut* oricine. Nu e perfect nici ca metodă de autoapărare. Are aspecte pe care unii le consideră merite, alții defecte. Depinde de punctul de vedere.

Părerile mele despre Aikido, lume și educație nu sunt “singurul” adevăr. Poate că problemele societății mai au și alte soluții, care nu implică educația fizică (deși eu mă îndoiesc!). Dar - *fiecare țigan își apără ciocanul!* Iar ciocanul meu e Aikido.

Ce-a fost mai întâi: oul sau găina? Care e cauza și care efectul? Ce se pierde când se câștigă ceva? Astfel de dileme (aparent insolubile...) reapar mereu:

► Oare educația corectă e un *efect* – sau o *cauză* a practicării Aikidoului?

► Oare efectele educative favorabile pot fi obținute doar prin antrenamente fizice dure (Aikido tradițional), sau sunt suficiente și cele ușoare (Aikido educativ)?

► Omul își făurește soarta - dar mai există și noroc (uneori chior) și ghinion.

► Oare competiția nu face decât să mărească violența, sau folosirea competiției sportive pentru descărcarea tensiunilor nervoase născute inevitabil de viața modernă, într-un cadru organizat, controlat și strunit – poate fi o soluție pe termen scurt pentru reducerea violenței?

Căci e necesar un echilibru optim (*mediocritas*) între instincte și civilizație:

- prea puțină civilizație și prea mult instinct = barbarie: violență, izolare, polarizare socială etc.

- prea multă civilizație și prea puțin instinct = degenerare biologică: slăbiciune, impotență, dispariție etc.

► Pentru a practica Aikido este nevoie de o stare corporală bună; nu poate fi practică de bolnavi, oameni slăbiți etc. (aceștia pot însă practica *Taijiquan*, *Qigong* sau *Yoga*).

► Aikido e folositor oricui, dar nu poate fi învățat de unul singur, este nevoie de un profesor competent (greu de găsit).

► Pentru răspândirea Aikido efortul individual e insuficient, se cere un efort colectiv bine organizat. Iar pentru succesul unei organizații e nevoie de politicieni, chiar dacă ei nu (mai) urmează Calea și nu (mai) respectă principiile Artei. Dar, fără lideri masele sunt amorfe. Deoarece oamenii nu gândesc, „baronii” sunt un rău necesar. Fără ei, fără organizațiile pe care doar ei le creează - adio săli, saltele, cluburi etc.

► Aikido este un sport relativ ieftin, dar costul practicii nu poate fi redus până la zero. *Școala (Aikido) costă bani; dar este folosită de societăți și deci aceasta ar trebui s-o plătească!*

Pentru practică este necesară o sală de sport cu pardoseala acoperită cu saltele – condiții care implică o cheltuială. Chiria sălii, costul saltelii, costumul individual (*Gi*) și unele taxe sunt inevitabile (instructorul, chiar benevol, are și el de plătit

tramvaiul, întreținerea la bloc etc.). Însă o taxă prea mare pentru “sală”, adică pentru lecții, ar putea împiedeca accesul tocmai a celor care au cea mai mare nevoie de educație, de Aikido: săraci, romi, copii orfani ș.a.m.d. Din păcate, cu tot entuziasmul și bunăvoința, există “*posibilități posibile și posibilități (pentru moment) imposibile*” pentru că așa a lăsat Dumnezeu (și guvernul)...

Oricum, n-ai putea plăti ce-ți dă un profesor bun. Învățătura lui e atât de valoroasă, iar tu ca elev tânăr atât de sărac, că nici vorbă să o poți plăti cu bani.

Dacă ai de unde – plătește taxa. Dacă n-ai bani, câștigă-i (cinsti!); sau tocmește-te cu instructorul. Explică de ce nu poți plăti și propune altă soluție: plată în rate; sau în natură: muncă administrativă pentru Dojo, lucrări de întreținerea sălii etc. Dacă e un profesor bun, nu face Aikido pentru bani și îți va acorda o reducere. În cazul acesta nu abuza, nu întinde coarda până la a cere o scutire completă. Orice *Dojo* are un nivel minim de cheltuieli obligatorii, iar dacă veniturile sunt prea mici e silit să se închidă. Asta vrei?

► Ca instructor profesionist nu poți face avere, deoarece elevii sunt relativ puțini. În lumea actuală multă lume consideră lipsa averii aproape o rușine. Dar Aikido ferește instructorul de sminteală, relativizând obsesia banilor și averii.

► Pentru ca să dea rezultatele așteptate, e necesară exersarea zilnic, până la moarte. Aikido nu este o metodă rapidă și simplă pentru succes imediat.

► Aikido îți păstrează sănătatea și lungește viața, așa că la bătrânețe rămâi singur, fără foștii prieteni sau rude care n-au făcut mișcare – la fel ca în basmul cu “tinerețea fără bătrânețe”.

► Stresul o fi cauza bolii – sau boala ori sedentarismul generează stresul? Aikido poate însănătoși corpul și mintea – dar e bine s-o faci?

Căci iată, în altă ordine de idei, e bine sau nu să se găsească un leac pentru SIDA? Oare leacul n-ar încuraja desfrâul, iresponsabilitatea, decăderea, până la urmă chiar răspândirea bolii? Sau, mergând și mai departe cu bănuielile, poate că fabricanții de medicamente contribuie la înmulțirea bolnavilor, pentru a-și mări profitul?

► Ce e bine: să fii cinstit (cu mine și cu alții), sau să mint?

Intr-o zi, un tăietor de lemne scăpă securea în râu. Omul se pune pe jelit, căci pierduse singura sculă cu care putea câștiga o pâine. Sfântu' Petre îl aude, apare lângă el și-l întreabă de ce plânge. Omul spuse că securea i-a căzut în apă iar el nu știe să înoate și n-o mai găsește. Atunci, Sfântu' Petre plonjează în râu și revine cu o secure din aur.

- Asta e securea ta? întreabă el. - Nu, răspunse tăietorul de lemne.

Sfântu' Petre intră din nou în apă și, de data aceasta, se întoarce cu o secure numai din argint.

- Asta e securea ta?, întreabă el din nou. - Nu, răspunde din nou tăietorul de lemne.

A treia oară, Sfântu' Petre revine cu o secure de fier și îl întreabă din nou pe omul de pe mal:

- Asta e securea ta? - Da, asta e, îi răspunse tăietorul de lemne.

Sfântu' Petre, mișcat de onestitatea omului, îi face cadou toate trei securile.

Câteva zile mai târziu, tăietorul se plimba pe malul râului cu nevasta sa.

La un moment dat, aceasta alunecă și cade în apă. Cum omul se pusese din nou pe plâns, apare din nou Sfântu' Petre, întrebându-l care-i este necazul.

- Nevastă-mea a căzut în apă, îi răspunse tăietorul de lemne, printre suspine.

Atunci Sfântu' Petre sare în apă și apare cu Andreea Marin în brațe.

- Asta este nevasta ta?, întreabă el. - DA!, urlă omul.

Atunci Sfântu' Petre, furios, îl ia la șuturi: - De ce minți, mă?

Tăietorul de lemne începe să explice:

- Dacă spuneam "nu" la Andreea Marin, data viitoare mi-o aduceai pe Nicole Kidman. Și, dacă și atunci aș fi spus "nu", a treia oară mi-o aduceai pe nevastă-mea. Și, dacă acuma aș fi spus "da", mi le făceai cadou pe toate trei. Iar eu sunt un om nevoiaș, și n-am de unde să hrănesc trei femei. De aceea am zis "da" la prima.

Nu trebuie să te minți pe tine, ci să privești adevărul în față și să iei măsurile ce se impun. Cât privește relațiile cu alții – caută să le faci binele!

► Aikido deșteaptă practicanții – dar deșteptarea are și neajunsuri. „Cine agonisește știință, adună durere, iar cine știe multe – are și multă supărare!” (regele Solomon).

Conform mitului povestit de *Eschil*, titanul *Prometeu* a fost pedepsit drastic după ce a furat focul de la zei și l-a dăruit oamenilor: înlănțuit de o stâncă, zilnic venea un vultur să-i sfâșie și mănânce ficatul, care noaptea se regenera. Pedepsa înfricoșătoare nu era doar pentru că el ar fi lipsit zeii de ceva privilegii. Vina principală era că fapta lui a fost doar în aparență bună și folositoare muritorilor – de care zeii aveau grijă. *Prometeu* era vinovat că dând oamenilor o nouă forță, i-a făcut să se creadă egali zeilor, să nu-și mai vadă lungul nasului. Fiind eliberați de smerenie prin stârnirea unor speranțe deșarte, dându-li-se ocazia să fie iraționali și de a acționa împotriva lor înșiși, uneori cu patimă oarbă, ei au primit în fond capacitatea să se autodistrugă. Fapta ce i s-a părut bună lui *Prometeu* – era de fapt rea. Această dilemă frământă mințile oamenilor de mii de ani, căci *adevărul nu e același lucru cu dreptatea*. „Corect” nu înseamnă automat și „bine”.

De ce a fost alungat Adam din Rai, după ce a mâncat mărul din pomul “cunoașterii”? Oare, ca să trăiască mai bine “peste hotare” (*extra muros*)?

Nu! A fost pedepsit să se chinuiască muncind toată viața - tocmai și numai pentru că s-a “deșteptat”. Iar de atunci, conflictul între “Domnul” care dorea oamenii neștiutori – și ființele care vor să ajungă egale cu zeii, ține până în zilele noastre.

Însă cei care s-au trezit și luptă pentru a se “spori” sunt puțini, majoritatea respectă voia Tătucului, Șefului, autorităților.

Practic, “necazurile” cunoașterii (științei) sunt: capacitatea de a distinge și de a alege răul de bine (care duce la dorința de dreptate și libertate), capacitatea de înțelegere și milă (care duce la stăpânirea instinctelor și deseori la renunțarea satisfacerii lor, cu „dezavantaje” personale evidente), capacitatea de respect și politețe (cu ele poți muri de foame, căci practic vedem cum “obraznicul mănâncă praznicul”), capacitatea de critică și previziune (necazul fiind că nu te crede nimeni) și altele.

Mulți nu au aceste capacități și par că nu suferă din cauza lor: *fericiți cei săraci cu duhul...*

► Aikido civilizează practicanții, îi învață să-și stăpânească instinctele și să practice iubirea de oameni. Dar e oare un avantaj deprinderea acestei atitudini, într-o lume în care aparent supraviețuiește doar cel mai „tare” și dur? În condițiile realității actuale mai multe șanse de succes pare a avea omul zdravăn, crud, înfipt, ticălos, nemilos, rău, insensibil. Chiar în Japonia, Arta marțială cu cei mai mulți practicanți este *Kendo*, următoarea fiind *Judo*, nu Aikido (iată că și *O Sensei* n-a fost profet în țara lui). Duelul din *Kendo*, cu *Shinai* (săbii) din bambus, poate fi o valoroasă pregătire pentru competiția din lumea afacerilor, pentru supraviețuire în confruntările sociale sau pentru război; dar n-are deloc a face cu prietenia și iubirea de oameni, cu civilizația.

Într-o etapă inițială, exersarea competiției și violenței (controlată) prin sport și alte mijloace, contribuie la succesul unor indivizi mai simpli, începători, cu calificare profesională insuficientă. După ce mai evoluează însă și se civilizează cu ajutorul școlii, eventual al unei educații fizice, unei arte marțiale sau *Aikido educativ*, acești “barbari” se transformă și ajung în stare să supraviețuiască, să se apere, ba chiar să-și impună punctul de vedere (rațional) prin mijloace neviolente: negociere, argumentație, prestanță etc. De aceea, pentru o vreme e nevoie și de *Aikido educativ*, și de *armată obligatorie*!

Aikido te învață să iubești oamenii *numai* după ce devii mai tare ca ei. Iar Aikido te învață și cum să devii mai tare, câștigând (aproape) toate luptele.

► Cum e bine să trăiești: “aici și acum”, așa cum susține înțelepciunea orientală, sau să-ți planifici viața, trăind în viitor? Să te retragi umil în meditație (cum recomandă Zen, Yoga), sau să lupti vioi pentru dreptatea ta și a celorlalți?

Ca de obicei, aceasta e o falsă dilemă, născută în mintea unui începător. Trebuie să trăiești “aici și acum”, dar numai DUPĂ ce prin pregătire “la sânge” și planificare ai devenit imun la surprize. Așa că răspunsul depinde de cine întreabă, adică de locul unde se găsește pe Cale cel care a pus întrebarea. Dacă e vorba de un începător – răspunsul va fi: trebuie să te pregătești, să planifici. Când curiosul e un avansat – răspunsul e: trăiește acum.

Iar cel aflat departe pe Cale nu mai întreabă, știe singur răspunsul.

► Modelul eticii Aikidoka, a iubirii de oameni, este omul Iisus Christos; dar el n-a avut copii. Iată dilema civilizației: lumea are nevoie de Iisusi ȘI de reproducători, NU de unii SAU de alții.

► *Aikido pentru toți*, adică toată populația mergând cu mic cu mare la *Dojo* – n-ar însemna oare o militarizare a societății? Adică o întoarcere în istorie la situația Spartei antice, sau o refacere a drumului parcurs de-a lungul istoriei de alte națiuni, pe care militarizarea le-a dus la dezastru moral și economic?

Ei bine, nu! Aikido nu transformă omul într-un robot fără inițiativă, supus unei conduceri centralizate (care inevitabil devine dictatură, nebunie), ci face o educație fizică umanistă, în care fiecare individ își păstrează liberul arbitru și deplina libertate de acțiune. Proiectul „*Un Dojo în fiecare școală*” n-ar transforma românii într-o nație de războinici cuceritori, ci doar le-ar mări slaba lor competitivitate actuală, pentru a putea supraviețui în contextul globalizării, ajunsă la noi în pat.

► Un *Dojo* în fiecare școală românească – sau în orice școală din lume? Iată o dilemă grea! Să fie oare răspunsul: „*frate, frate, dar brânza e pe bani*”, o lozincă a epocii în care „*scapă cine poate*”?

► Și alte dileme: poate ați remarcat contradicții între diverse afirmații, de ici și de colo în carte. Ele se datoresc faptului că nici mie nu mi-e totul limpede și caut încă răspunsul „bun” la multe nedumeriri. Poate că sunt pricinos: în orice relație, emisiune TV sau ziar nu văd decât confirmări ale ideilor expuse în carte. Or fi și dovezi contrare, dar nu-mi „sar în ochi”. Din cauza indiferenței (ca să nu zic altfel) cu care lumea din jur privește educația fizică, câteodată mă întreb dacă merită să mă mai zbat. Oare toți „dorm”? Sau, eu greșesc, că „văd peste tot cuie”?

Tu ce zici?

► O soluție

Dar, dilemele astea sunt reale? Nu cumva problema e greșit pusă?

Știm că nu există bine fără rău; încercarea de a stabili ce e una sau alta, de a categorisi și împărți faptele și lumea, produce până la urmă îndoieli, remușcări, sminteală. Poate de aceea filozofia *Zen* nu diferențiază între *bine* și *rău*, ci distinge între faptele care *trebuie făcute* (morale) și faptele nedemne, de evitat (imorale). Omul nu trebuie să se frământa pentru a stabili dacă o acțiune e bună sau rea; în schimb, *trebuie să îndeplinească ceea ce e de făcut* – iar viitorul, sau lumea, vor aprecia ulterior dacă fapta a fost bună sau rea (deși părerea lor nu va mai avea rost).

În 1946, după război, japonezii învinși de americani erau într-o derută morală cumplită. Nu mai știau în ce valori să creadă (mâncaseră bătaie de la barbari, ideologia naționalistă fusese suprimată, împăratul nu mai era zeu ș.a.m.d.). Nu

se producea nimic, toată țara era blocată. Nimeni nu mai lucra, toți stăteau, așteptând o minune.

Atunci un călugăr Zen din Kyoto, mare înțelept, a ținut o cuvântare despre "moralitatea zilelor noastre".

El i-a întrebat pe ascultători: să zicem că ai fi pe un pod, peste un râu, împreună cu mama și soția ta însărcinată. Deodată, pe neașteptate, vine o viitură cumplită care dărâmă podul și ajungeți cu toții în apă. Știind că n-ai timp și putere să salvezi decât pe una din cele două femei, pe care ai salva-o?

Asistența s-a împărțit în două tabere, fiecare susținând cu argumente convingătoare și solide fie salvarea mamei (persoană unică față de care fiecare fiu are obligații incomparabile, căci neveste mai găsește etc.), fie a soției (care reprezintă viitorul etc.). Nu se putea ajunge cu nici un chip la o părere comună.

Cineva l-a întrebat atunci pe înțelept: dar dumneata pe cine ai salva?

La care călugărul răspunse: pe prima la care voi ajunge în vâltoare!

Conferențiarul bătea șaua să priceapă iapa: trebuie să acționezi aici și acum, fără a mai despica firul în patru. *Just do it!* (cum zice reclama Nike). Nu mai pierde vremea cu vaiete, analize, păreri, iluzii – cu nehotărîrea și lenea. Gândind prea mult, pierzi pe de o parte timp prețios, iar pe de alta, vei regreta toată viața alegerea făcută *cu mintea*. În fond, nu tu ai ales situația, n-ai nici o vină pentru criză sau pentru urmări, faci *ce trebuie*, cât mai mult poți, și - *asta e binele*.

Dar tu, cititorule – ce crezi?

13. De la lume adunate

13.1. Proiectul: Aikido pentru infanteria marină din SUA

13.2. La despărțire

13.1. Proiectul: Aikido pentru infanteria marină din SUA

Confruntată cu scăderea drastică a calității recruților și cu complicarea dramatică a sarcinilor de rezolvat, conducerea infanteriei marine – un corp de elită al armatei SUA – a trecut la măsuri revoluționare pentru soluționarea problemei: introducerea Aikido în programul normal de instrucție militară.

Această acțiune responsabilă, curajoasă, creativă, a celei mai puternice armate a lumii, ar trebui să constituie un exemplu și să dea de gândit atât Armatei române cât și Ministerului Educației de la noi.

Corpul infanteriei marinei (*Marines*) din armata S.U.A. a adoptat în anul 2000 un nou program de instrucție *fizică și mentală* a membrilor săi.

Scopul noului program - bazat pe Aikido - este să dezvolte valorile caracterului uman, să-i învețe pe soldați și ofițeri cum să ia decizii bazate pe etică și morală, precum și să-i înarmeze cu alternative de acțiune și intervenție neviolente, aplicabile în cazul misiunilor de păstrarea păcii.

Programul va dota fiecare bază a Infanteriei marine cu câte un *Dojo* și va realiza instrucția specifică a 40 000 de oameni în fiecare an, până la terminarea celor aprox. 275 000 de combatanți ai Corpului.

Programul are un caracter permanent și a primit tot sprijinul de la Ministerul American al Apărării (*Pentagon*). El este integrat și armonizat cu restul programelor de instrucție ale Infanteriei marine.

Autorii programului de educație fizică bazat pe Aikido sunt:

- Richard Heckler, 56 de ani, psiholog, 5 dan Aikido, și
- George Bristol, 42 de ani, locotenent-colonel în Infanteria marină, 4 dan Judo.

Programul are trei componente: educația mentală, educația fizică și educația caracterului. Fiecare materie de studiu este împărțită în secțiuni (module) predate sistematic combatanților, corespunzător nivelului (centurii) fiecăruia. Materia predată la un nivel inferior este revăzută și consolidată la cursul următor.

Partea de învățare a metodelor și procedeele specifice de luptă corporală se va desfășura prin lecții și antrenamente în *Dojouri* (sălile de sport ale garnizoanelor), iar cele privind disciplinele mentală și de caracter - prin discuții conduse de specialiști (psihologi și experți în Aikido). La începutul programului instrucția a fost condusă de angajați civili, însă treptat toți instructorii vor fi membri ai Corpului de infanterie marină, formați la locul de muncă în cadrul programului.

Partea de educație fizică include procedee de luptă cu arme și mâna goală, urmărind să pregătească fiecare soldat pentru a deveni un combatant eficient.

Materiile de educație mentală și de formarea caracterului se încadrează în ansamblul programelor de instrucție deja existente pentru: “Conducere (*management*)”, “Valori formative” și “Instruirea multilaterală a soldaților”.

Trecerea militarilor la un nivel (centură) superior se face pe baza unui examen, în cadrul căruia înțelegerea și stăpânirea calităților mentale și a trăsăturilor de caracter vor avea aceeași importanță ca și performanțele de pregătire fizică.

Instrucția spirituală urmărește să imprime fiecărui soldat un mod de purtare specific Corpului infanteriei marine, precum și mentalitatea de luptător specifică Artelor marțiale japoneze.

Cursurile pentru minte constă din:

- Analiza unor *Studii de caz*;
- Discuții organizate;
- Asistență personală;
- Dezvoltarea spiritului de echipă prin: serbări colective; mese festive; baluri de aniversare; reuniuni de primire și despărțire de camarazi;
- Aniversarea eroilor Corpului de armată.

Responsabilitatea combatanților va fi dezvoltată cu ajutorul următoarelor teme de discuții:

- Ce înseamnă să fii cetățean american;
- Obligațiile personale și familiale;
- Siguranța individuală;
- Stăpânirea pericolelor (*risc management*);
- Mentalitatea de a fi mereu gata de luptă;
- Utilizarea responsabilă a forței;
- Fiecare infanterist marin - un gentleman;
- Aspectele umane ale războiului și luptei;
- Filozofia uciderii.

Fiecare soldat va deveni o sursă de valori morale și de caracter pentru cei din jur, disciplinat din convingere, sigur pe el și capabil să ia singur deciziile corecte în orice condiții, de la cele de luptă în misiuni din cele mai variate până la cele din viața particulară.

Disciplina mentală cuprinde studiul *Artei războiului* și include: educația specifică profesiei militare; un program organizat de lectură individuală a unor cărți cu caracter profesional; însușirea calificărilor comune tuturor membrilor Infanteriei

marine; modul în care se iau decizii optime; istoria războaielor; tactica și tehnica manevrelor de luptă; evaluarea și controlul pericolelor (*risc management*); protecția combatanților; istoria, obiceiurile, politețea și tradiția Infanteriei marine a SUA.

Infanteriștii marini sunt îndrumați să citească anumite cărți – de exemplu despre războinicii Zuluși din Africa, Apașii (piei roșii) din America de nord și Spartanii din Grecia antică etc., urmând să discute în clasă ce învățăminte practice de folos actual s-ar putea extrage din isprăvile acelor combatanți vestiți din antichitate.

13.2. La despărțire

*Din zei de-am fi coborâtori,
Cu-o moarte toți suntem datori!* (George Coșbuc)

Putem face orice, inclusiv Aikido, că de moarte nu putem scăpa. Această soartă inevitabilă ar trebui să pună oamenii pe gânduri și să relativizeze toată zbaterea lor pentru bani sau putere, împingându-i spre o viață mai relaxată, mai responsabilă și mai altruistă. Orice om ar trebui să viziteze regulat un spital sau un cimitir, ca să-și amintească mereu că e doar trecător prin viață și n-are rost să se chinuie singur și mai ales să-i chinuie pe alții, pentru a-și satisface pornirile - trecătoare și ele.

Sfârșitul vine totdeauna pe neașteptate, așa că e bine să fii mereu gata. Uneori însă el se anunță și îți lasă timp pentru oarecare pregătiri. Astfel, înainte de a muri de leucemie, marele scriitor sudamerican *Gabriel Garcia Marquez* și-a luat rămas bun de la prietenii din întreaga lume, de la oameni, cu următoarele rânduri:

Prietenii mei,

Dacă Dumnezeu ar uita pentru o clipă că nu sunt decât o păpușă de cârpă și mi-ar oferi în dar o bucătică de viață, probabil că n-aș spune tot ce gândesc, deși aș putea să gândesc tot ce spun;

Aș da atunci valoare lucrurilor mărunte, dar nu pentru ce valorează, ci mai degrabă pentru ceea ce înseamnă;

Aș dormi mai puțin și aș încerca să visez mai mult; de-abia acum înțeleg că în fiecare minut în care închideam ochii - pierdeam șaizeci de secunde de lumină;

Aș merge în timp ce alții ar sta pe loc, aș rămâne treaz în timp ce toți ceilalți dorm;

Aș asculta în timp ce alții vorbesc și, Doamne, cum m-aș bucura de gustul unei înghețate de ciocolată!

Dacă Dumnezeu m-ar copleși cu o fărâamă de viață – ea m-ar împinge de la spate în bătaia soarelui, care mi-ar acoperi cu razele sale nu doar corpul, ci și sufletul.

Doamne, dacă aș avea o inimă, mi-aș scrie ura pe un cub de gheață și aș aștepta să-l topească soarele;

Aș picta pe stele un vis al lui Van Gogh, un poem de Benedetti și o serenadă de Serrat - pe care le-aș oferi Lunii;

Aș uda trandafirii cu lacrimile mele ca să pot simți durerea spinilor și sărutul petalelor proaspete, de culoarea cărnii.

Doamne, dacă aș putea primi o fărâamă de viață...

N-aș lăsa să treacă nici măcar o zi fără să le spun oamenilor pe care-i iubesc, că îi iubesc;

Aș convinge fiecare femeie și fiecare bărbat că la ei țin cel mai mult și aș trăi îndrăgostit de iubire;

Bărbaților le-aș arăta cât de mult greșesc crezând că nu trebuie să se mai îndrăgostească când îmbătrânesc, fără a ști că îmbătrânesc tocmai pentru că nu se mai îndrăgostesc;

Aș dăruia o pereche de aripi unui copil, dar l-aș lăsa să învețe singur cum să zboare;

I-aș învăța pe cei bătrâni că moartea nu vine o dată cu vârsta, ci o dată cu uitarea.

În fond, și eu am învățat de la oameni atâtea lucruri...

Am învățat că toată lumea vrea să trăiască pe vârful unui munte, fără să știe că adevărata fericire constă din urcarea pantei abrupte spre vârf;

Am aflat că după ce un nou născut prinde pentru prima oară degetul tatălui său în pumnul lui mic, nu-i mai dă drumul vreodată;

Am învățat că cineva se poate mira când vede un om căzut, deși ar trebui să-i întindă mâna pentru a-l ajuta să se ridice.

Și mai sunt încă multe lucruri pe care aș putea să le învăț de la voi, deși, în fond, nu îmi vor mai servi la nimic - deoarece atunci când mă vor pune la păstrare în lada aia, eu voi fi deja mort.

Amin.

Ca să trăim onorabil după ce înțelegem că **începem să murim imediat ce ne-am născut**, nu ne mai rămâne decât să ne rugăm:

Doamne, ajută-ne să îndurăm cu împăcare ceea ce nu putem schimba, dă-ne curajul să schimbăm ce trebuie schimbat, și dă-ne înțelepciunea de a face deosebirea între ele! (Reinhold Niebuhr)

Cititorule, dacă ai afla că vei muri peste 10 minute, ce le-ai spune celor din jur?

14. Și... mai departe?

*Mergem toți într-o barcă,
Iar barca e spartă și apă tot ia;
Ne lovește pe mare o furtună, din care
Doar dragostea ne poate salva.*

(Mircea Vintilă)

„Furtuna” care ne amenință din cântec este globalizarea și competiția internațională dură, la care românii sunt codași. Iar mulți din ei nu dau semne că ar vrea să se schimbe pentru a deveni mai competitivi, ba din contră, parcă vor să dea cu capul în zid. Aceasta se datorează lipsei de vigoare și de raționalitate, cauzată de păcate vechi de când lumea, cum ar fi neștiința și nesimțirea. Însă peste câțiva ani, nu mulți – poate 10, poate 20 - **toți oamenii** vor fi **obligați** să-și schimbe mentalitatea și modul de trai ca să poată supraviețui în lumea asta suprapopulată și suprapoluată. Ei vor fi siliți să se “deștepte”, adică să se pregătească atât pentru autoapărare individuală și colectivă, cât și pentru o conviețuire pașnică dar demnă, fără exploatarea semenilor sau distrugerea planetei.

Vreau să cred că nu am ajuns încă la punctul critic – după care nu mai există întoarcere, ori salvare. Cartea mea este un îndemn la „deșteptarea românilor”, ca să priceapă primejdia în care se află și să ia măsuri de salvare: să se iubească între ei și să respecte natura, să muncească și să gândească. Scăparea din „furtună” se poate face numai cu „dragoste”, cu solidaritate, responsabilitate și patriotism.

Iar toate astea le putem naște practicând **Aikido**. Prin străduință în *Dojo*, **Calea Păcii** te ajută să scapi de la pieire și să trăiești sănătos, să construiești în mod responsabil o viață acceptabilă alături de ceilalți oameni. Ea te învață ce să faci în orice împrejurare: acasă, pe stradă, la lucru sau la petrecere, în caz de război sau de pace. Este un baraj împotriva violenței și dezbinării, a răutății și nedreptății, o cale spre o lume mai bună și mai frumoasă. Educația caracterului cu ajutorul Aikido îmbunătățește relațiile interpersonale, indiferent de vârstă, sex, avere, interese, etnie. Într-o lume bazată pe Aikido se va mai putea trăi – dar **fără Aikido nu vom mai exista!**

În aceste condiții, ce șanse de concretizare are proiectul „**Un Dojo în fiecare școală**”?

Eu încă mai sper că românii se vor “trezi” la timp, fie lovindu-se singuri de „pragul de sus”, fie siliți de UE. Viața îi va sili să aleagă: **sau fac Aikido – sau vor pieri**, zdrobiți de conflicte și de lipsuri. Dacă vor pricepe (la timp!) că e în interesul lor să practice Aikido, atunci vor dori și să învețe; dacă nu ei, măcar copiii lor. Când numărul românilor deșteptați va atinge “masa critică”, atunci proiectul cu Aikido ar putea deveni realitate.

Dar momentul “deșteptării” poate fi adus mai aproape!

Oricare din noi poate contribui la isprava asta.

Așa că, de ții la neamul tău:

Hai, să dăm mână cu mână

Cei cu inima română,

Să construim împreună:

„Un Dojo (de Aikido) în fiecare școală (românească)”!

Dar vino înainte de a fi prea târziu!

Dacă îți pasă și nu mai vrei ca românii să tot fie coada:

CITEȘTE ȘI DĂ MAI DEPARTE !

Dragă cititorule,

Hai în Dojo! Să te bucuri de viață, să te ajuți pe tine și să-i ajuți pe alții.

Și fă o faptă bună: nu veni singur, mai adu pe cineva cu tine.

AIKIDO TE AȘTEPTĂ.

CÂND VII?

15. Surse de informare

15.1. Cărți de citit neapărat:

1. Biblia
2. Ș. Derlogea, D.C. Ionescu – Aikido, Calea armoniei – Ed. Apimondia, București 1990
3. Șerban Derlogea – Taijiquan, Calea perfecțiunii – Ed. Apimondia, București 1994
4. Șerban Derlogea – Manual de supraviețuire – Ed. Amaltea, București 2002 (comenzi la tel. 021 - 210 45 55)
5. D. Bacu – Pitești, centru de reeducare studențească/ La Buchenwald se murea mai ușor – Ed. Atlantida, București 1991
6. Nicolae Săcăliș – N.F.S. Grundtvig, Danaismul și civilizația nordică – Ed. Viață și sănătate, București 2000

15.2. Alte cărți bune:

7. Konrad Lorenz – Cele opt păcate capitale ale omenirii civilizate, Ed. Humanitas, București 1996
8. George Orwell – 1984 – Ed. Nemira, București 1995
9. Mihai E. Șerban – Omul și astrele – Ed. Dacia, Cluj-Napoca 1986
10. José Ortega y Gasset – Revolta maselor – Ed. Humanitas, București 1994
11. Dan Apostol – Din tainele naturii – Ed. Sport-Turism, București 1987
12. Pierre Accoce, Dr. Pierre Rentchnick – Bolnavii care ne conduc – Ed. Bogdana, București 2002
13. Paolo Coelho – Alchimistul – Ed. Nemira, București 1995
14. Ion Negreț – Catastrofa pedagogică – Ed. Afeliu, București 1995
15. – Exerciții de speranță: Țara în care aș vrea să trăiesc – Ed. Fundația Academia Civică, București 2001
16. – Zen, povestiri Zen comentate de Osho – Ed. RAM, București 2003
17. Nicolae Săcăliș – Vino, bunule Ibis! – Ed. Charme Scott SRL, București 2003
18. Vladimir Bukovski - Reușești sau mori – Ed. Humanitas, București 2003
19. Octav Onicescu – Memorii, vol. 2 – Ed. Științifică și enciclopedică, București 1984
20. André Comte Sponville – Mic tratat al marilor virtuți – Ed. Univers,

- București 1998
21. N. E. Șciurkova – Convorbiri cu antrenorul despre educație – Ed. Sport-Turism, București 1975
22. C. M. Shifflett – Aikido, Exercises for teaching and training – Ed. Round Earth Publishing, USA 1999
23. Dan Corneliu Ionescu – Enciclopedia de Aikido, Vol.1 – Ed. Mix, Brașov 2003
24. Adrian Vasilache – Ghidul practicantului de Aikido – Ed. XAN MEDIA PUBLISHING – București 2001
25. Nobuyoshi Tamura – Aikido – Les Editions du Soleil Levant, Aix en Provence 1991
26. Masatake Fujita – Aikido Keiko Ho, Aikido training method – Ed. Stichting Promotie Aikido Nederland, The Hague 1997
27. Inaba Minoru – Shinshin no Kiso Zukuri and Budo (broșură tradusă în l. engleză de Yamada Sensei și Diane Zingale) – fără editură, fără an
28. Gozo Shioda – Total Aikido – Ed. Kodansha International, Tokyo 1996
29. Roland Maroteaux – L'esprit du Jujutsu traditionnel – fără editură, fără an
30. Walter Gain, Jürgen Hartmann – Muskelkraft durch Partnerübungen – Ed. Sportverlag - Berlin 1980
31. John Stevens – Puterea armoniei, Biografia lui Morihei Ueshiba, fondatorul Aikido-ului – Ed. Ananda Kali, Sibiu 1999
32. Morihei Ueshiba – Arta păcii, Învățăturile fondatorului Aikido-ului – Ed. MIX, Brașov 2001
33. John Stevens – Secretele Aikido-ului - Ed. MIX, Brașov 2002
34. Koichi Tohei – This is Aikido with mind and body coordinated – Ed. Japan Publications Inc., Tokyo 1975
35. Koichi Tohei – Book of Ki - Ed. Japan Publications Inc., Tokyo 1976
36. Koichi Tohei – Ki in daily life – Ed. Rikugei Publishing House, Tokyo 1975
37. Pascal Krieger – Jodo, la voie du baton – Ed. AHJ Shung Do Kwan, Geneve 1989
38. George H. Green, Carolyn Cotter – Cum să neutralizați agresorii, șefii și brutele din viața voastră – Ed. Trei, București 2002
39. Helena Cornelius, Shoshana Faire – Știința rezolvării conflictelor – Ed. Știință și tehnică, București 1996
40. Bogdan Ficeac – Tehnici de manipulare – Ed. Nemira, București 1996
41. Dr. Yang Jwing-Ming – How to defend yourself – Ed. YMAA Publication Center, Massachutes 1992
42. R. Habersetzer – Chi-Kung, la maitrise de l'énergie interne – Ed. Amphora, Paris 1991

43. Robert Kiyosaki - Tată sărac, tată bogat – Ed. Curtea Veche, București 2000
44. Robert Greene, Joost Elfers - Succes și putere, 48 de legi pentru a reuși în viață – Ed. Teora, București 2000
1. Andre Nocquet – Maitre Morihei Uyeshiba – Guy Tredaniel Editeur 1987
2. Nicolae Gothard Bialokur – decouvrir... l'Aikido – Editions Amphora, Paris 1989
3. Rolf Brand – Aikido – Falken Verlag – Niedernhausen 1980
4. Daniel Goleman – Inteligența emoțională – Ed. Curtea Veche, București 2001
5. Sigmund Freud – Opere I – Ed. Științifică, București 1991
6. Cezar Cristea, Ghiocel Bota – Karate Do Wado Ryu – Ed. Allfa, București 2000
7. – *Aikido Aktuell* – Buletinul trimestrial al *Uniunii Germane de Aikido* DAB.
8. - Academia Cațavencu – Săptămânal de moravuri grele – București.
9. Șerban Derlogea – Teambuilding – Ed. Amaltea, București 2006

15.3. Adrese importante din Internet:

10. Federația română de Aikido: www.aikido.ro
11. Portalul artelor marțiale românești: <http://geocities.com/artemartiale.ro>
12. Cel mai mare *site* Aikido: www.aikiweb.com
13. Cele mai diverse și bogate informații: www.aikidofaq.com
14. Enciclopedia Aikido: <http://www.aikidojournal.com/new/encyclopedia.asp>
15. Liga pentru auto-apărare verbală: <http://adrr.com/aa>
16. Utilizări ne-marțiale ale Aikido: www.aiki-extensions.com
17. Lista resurselor Aikido din Internet: <http://kihon.aikido.org.hu/cimek.html>
18. Organizația Mondială a Sănătății OMS: www.who-int/home-page/
63. Lista de discuții www.e-budo.com
64. Website-ul autorului www.derlogea.ro

AIKIDO for everybody

The project: *a Dojo in each Romanian school!*

CONTENT

Foreword

Introduction

I: WHY Aikido?

1. Argument: our world

- 1.1. The carelessness is choking us
- 1.2. The stupidity is overwhelming us
- 1.3. The world is crazy

2. Why is mankind so?

- 2.1. The sins of modern civilization
- 2.2. Man – a sexually addictive animal
- 2.3. The civilization's decline
- 2.4. The “3 S” of the provided
- 2.5. The “3 S” of the ragged
- 2.6. Mankind – where to?

3. What should be done?

- 3.1. Man and the society's issues
- 3.2. The current schooling is wrong
- 3.3. Wake up, Romanian!

4. The physical education for anyone

- 4.1. Why should everybody train?
- 4.2. The renewal of society through physical education
- 4.3. The martial arts for average people
- 4.4. Is whacking “grabbed from Heaven”?

5. The AIKIDO education: from fighting for survival - to love for all men

- 5.1. What is Aikido?

- 5.2. Aikido and health
- 5.3. Aikido and interpersonal relationships
- 5.4. Aikido - an education system
- 5.5. Aikido and women
- 5.6. The Aikido teachers
- 5.7. The educational Aikido
- 5.8. Aikido is NOT a method for physical self-defense
- 5.9. Why (should we all) do Aikido?
- 5.10. The Project: a Dojo in each romanian school
- 5.11. Untill when?

II: WHAT IS Aikido?

6. Aikido for the soul: the ethics

- 6.1. The ethics of martial arts
- 6.2. The ethics of action
- 6.3. The ethics of thought
- 6.4. Love for all men (*Philantropia*)
- 6.5. Other sources for *Budo* moral rules
- 6.6. The trainer's deontology

7. Aikido for the body: the principles of movement

- 7.1. The attitude (*Shisei*)
- 7.2. Moving (*Sabaki*)
- 7.3. Falling (*Ukemi*)
- 7.4. Receiving the attack
- 7.5. The counter-attack
- 7.6. The movement
- 7.7. Striking (*Atemi*)
- 7.8. Exercises with weapons
- 7.9. Warming-up exercises (*Junbi Taiso*)
- 7.10. Games for Aikido
- 7.11. A stronger body

8. Aikido for the mind: the *Ki*

- 8.1. What is *Ki*?
- 8.2. *Ki* and life
- 8.3. Coordinating mind with body
- 8.4. The transfer of knowledge about *Ki*
- 8.5. First: understanding the *Ki*
- 8.6. Next: understanding the *4 Rules for coordinating body and mind*
- 8.7. Third step: the *Ki* development
- 8.8. Fourth step: the refinement

- 8.9. Using the *Ki* to strengthen the mind
- 8.10. The circulation of energy inside the body
- 8.11. Cleaning the being (*Misogi*)

III: HOW TO LEARN Aikido

9. The transfer of know-how: the teacher and the pupils

- 9.1. The teaching of Aikido
- 9.2. The place of transfer
- 9.3. The greeting
- 9.4. The training (*Keiko*)
- 9.5. The transfer of knowledge
- 9.6. The psychological training
- 9.7. The student's duties
- 9.8. No violence!
- 9.9. Visualization
- 9.10. Aikido with children
- 9.11. Aikido with adults
- 9.12. The training – between amusement and despair
- 9.13. Training on your own
- 9.14. My teachers

IV: Aikido WHERE FROM AND WHERE TO?

9. The past, present and future of Aikido

- 9.1. The Aikido's past
- 9.2. Aikido now
- 9.3. The Aikido's future

V: Aikido IN EVERYDAY LIFE

11. Art of Peace – from theory to practice

- 11.1. Aikido and conflicts
- 11.2. Society and violence
- 11.3. The self-protection against violence
- 11.4. The psychology of self-protection
- 11.5. The verbal conflict
- 11.6. The physical selfdefense

12. Some dilemmas

13. People's talk

- 13.1. The project: Aikido for the US marines
- 13.2. For a farewell

14. And now, what next?

15. Information resources

Citiți și alte cărți de Șerban Derlogea

(se pot procura de la www.amaltea.ro sau www.depozitdecarte.ro):

MANUAL DE SUPRAVIEȚUIRE (2003)

Într-o situație disperată, ca să scapi cu viață, ba chiar cu daune minime, n-ai nevoie de reflexele unui boxer, nici de mușchii unui halterofil, nici de mintea unui laureat al premiului Nobel, ci de **voința** de a scăpa și **știința** ce să faci ca să scapi. Amândouă sunt tratate în **Manualul** de aprox. 360 pagini și 150 figuri, plin cu sfaturi și soluții practice pentru problemele care apar în cazul accidentelor, calamităților naturale și războiului. Cartea cuprinde indicații privind relațiile interumane sau cu mediul ambiant etc. utile atât în viața de zi cu zi, cât și în călătorii sau alte situații neobișnuite.

Supraviețuirea necesită consumul conștient al unui efort fizic și mintal *propriu*. Ea nu poate fi făcută de un înlocuitor cu procură, nu poate fi lăsată în grija altora, autorităților sau lui Dumnezeu. Cine citește **Manualul** va putea reacționa adecvat și rapid într-o situație sau criză neașteptată, în loc să-și piardă capul și să stea paralizat de frică așa cum pătesc cei care nu au nici o idee (și mai ales nici o pregătire) despre supraviețuire. *Un om pregătit face cât doi!*

Iată **Cuprinsul** cărții:

- | | | |
|-------------------------------------|-----------------|---------------------------|
| - Prefață | 7. Frigul | 14. În sus |
| 1. Pentru a supraviețui – gândește! | 8. Incendiul | 15. În jos |
| 2. Reguli generale | 9. În beznă | 16. Foamea |
| 3. Prea singur | 10. Orbitor | 17. Calamitățile naturale |
| 4. Prea mulți | 11. Prea repede | 18. Războiul |
| 5. Setea | 12. Tabăra | 19. Primul ajutor |
| 6. În apă | 13. La drum | 20. Încheiere |

Fiind singura carte despre acest subiect accesibilă până acum marelui public din România, **Manualul de supraviețuire** se adresează tuturor oamenilor obișnuiți, indiferent de sex, vârstă, meserie, stare fizică etc., dar și specialiștilor (militari/ poliție/ apărarea civilă), tineretului (cercetași/ elevi/ studenți) și oricărui turist sau drumeț. Este o carte despre speranță, voință, acțiune, despre învingerea greutăților și salvarea celor dragi.

Ea nu poate lipsi din nici o casă de gospodar!

TEAM BUILDING

50 de jocuri și rolul lor în consolidarea echipei (2006)

Lucrul în echipă este cheia succesului în lumea modernă.

Fiecare facem parte dintr-un grup, dar nu toți aparținem unei echipe!

Pentru ca o adunătură de indivizi dispași, care poate nici nu se cunosc între ei, să devină coechipieri și să participe eficient la o activitate colectivă cu un scop comun, ori pentru ca într-o comunitate să apară coeziunea socială și atitudinea civică responsabilă, e necesară spargerea barierelor psihologice și a inhibițiilor naturale care despart oamenii. Pentru aceasta e nevoie de un nou fel de educație, căci cea obișnuită acum (în școală, în familie) e individualistă.

Azi tinerii învață să fie egoiști, că „fiecare pentru el” iar ceilalți sunt concurenți ori dușmani – nu oportunități sau avantaje potențiale. Mai târziu ei devin adulți care nu se pricep să comunice unii cu alții, să stabilească relații interpersonale constructive și eficiente, ajungând la izolare și alienare.

Noua educație pentru formarea spiritului de echipă (în limba engleză: *Team-building*) învață deopotrivă tinerii și adulții să colaboreze eficient și plăcut, astfel încât să crească gradul de participare individuală și să poată rezolva în colectiv probleme complicate. O componentă esențială a noului fel de educație orientată spre viitor este **educația fizică cu jocuri de colaborare**.

În 140 de pagini și 10 figuri cartea descrie teoria și practica a peste 130 de jocuri formative. **Cuprinsul** său este:

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| 1. Hai să ne jucăm! | 10. Jocuri de creativitate |
| 2. Formarea spiritului de echipă | 11. Jocuri de cooperare și comunicare |
| 3. Indicații pentru instructori | 12. Jocuri de încredere |
| 4. Evitarea accidentelor | 13. Jocuri distractive |
| 5. Descifrarea experienței | 14. Jocuri de încheiere |
| 6. Jocuri introductive | 15. Încheiere |
| 7. Încălzirea | 16. Anexe |
| 8. Liniștirea | 17. Surse de informații |
| 9. Jocuri de destindere | |

Până acum, „**TEAM BUILDING**” este singura carte disponibilă la noi despre jocurile de colaborare, despre **formarea caracterului** și cum am putea schimba lumea noastră în bine.

SIGLA CASA

Centrul de Arte Marțiale și Studii Asociate (CASA) al Universității din București

CASA a fost înființat în 2001 ca proiect unicat pe plan național, cu următoarele obiective:

- studierea artelor marțiale orientale în scopul valorificării avantajelor sanogene și psihosomatice promovate de acestea în educația fizică;
- studierea principiilor educației fizice practicate de civilizațiile orientale, în vederea folosirii lor la educarea fizică a studenților;
- educația multilaterală a studenților;
- atragerea studenților la practicarea unor forme noi de educație fizică, mai eficiente decât sporturile obișnuite;
- organizarea de competiții, manifestații și demonstrații de arte marțiale pentru studenți;
- organizarea de conferințe, congrese, seminarii, atât în țară cât și în străinătate – în domeniile de interes;
- realizarea de studii și cercetări referitoare la fenomenul artelor marțiale și influențelor conexe;
- acordarea de premii și burse;
- editarea de cărți și alte publicații;
- desfășurarea de activități sociale și cultural-educative legate de scopul CASA;
- teambuilding;
- inițierea și participarea la proiecte și programe de cercetare și dezvoltare;
- organizarea de evenimente – spectacole, expoziții, demonstrații cu tematică sportivă și culturală extrem-orientală;
- dezvoltarea și modernizarea bazei proprii.

De la bun început, CASA s-a bucurat de sprijinul total al conducerii Univ din Buc: rector prof.dr. I. Mihăilescu, rector prof.dr. I. Pânzaru, prorector prof. dr. D. Marinescu. De asemenea CASA a fost susținut de Ambasadele din București ale Japoniei și Republicii Populare Chineze.

Coordonarea CASA este asigurată de lector dr. Ghiocel Bota, care predă și lecțiile de Judo. Instructori asociați sunt: Șerban Derlogea 6 dan - Aikido; Octav Bărbulea 1 dan - Aikido; Alex Caravan - Jujitsu; Cristian Vasile - Aikido.

De-a lungul timpului CASA a colaborat pentru lecții, conferințe, demonstrații și cu alți valoroși instructori de arte marțiale, de exemplu: Cristian Ozon

(Ninjutsu, Iaido), Adrian Vasilache (Aikido), Ioan Grigorescu (Aikido), Florin Popescu (Aikido).

Pentru realizarea obiectivelor sale de studii științifice, CASA colaborează cu Facultatea de psihologie a Universității din București (prof dr. Mitrofan), cu Catedra de psihologie a ANEFS, cu prof. Șt. Tüdös și prof. dr. M. Golu.

În cadrul CASA se predau studenților lecții de Aikido, Judo, Karate, Yoga, Jujutsu, Taijiquan, Teambuilding. În anii trecuți CASA a efectuat numeroase demonstrații de arte marțiale, desfășurate cu mare succes de public, în cadrul manifestațiilor organizate de Universitate: Târgul Educației etc. CASA a organizat competiții universitare de Karate la nivel național și internațional.

CASA dispune de un Dojo în Căminul studentesc de lângă sediul central al Universității din București (lângă Operă/ metro Eroilor). Numeroase activități se desfășoară în aer liber: Taijiquan, Teambuilding, drumeție montană și altele.

CASA invită toți studenții Universității din București să îi viziteze Dojo pentru a lua cunoștința cu activitatea practică și apoi să participe la cursurile organizate acolo.

Informații și contact: prof. Ghiocel Bota – tel. 0729 959 099, ori 314 6030, sau direct la Dojo (programul este afișat pe ușă).

Coperta I: *Valul (de Hokusai)*

Cea mai bună educație fizică pentru toți este Aikido, o Artă marțială neviolentă și o Cale de înălțare spirituală. Așa cum luntrașul din imagine înaintează spre țelul îndepărtat, înfruntând hotărât valurile înspumate, omul adevărat urmează Calea - luptând curajos cu diavolii propriei sale firi.

Coperta IV: *Parcajul Universității din Upsala, Suedia (foto 2002 prof. Mircea Pascovici UPB)*

Eucația fizică este o obligație igienică pentru oamenii civilizați. Nu din cauza sărăciei merg nordicii pe bicicletă!